

# Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 5 (423) 1–15 марта 2011

zdd.1september.ru

№ 5

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ  
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**Первое сентября**

1september.ru

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Индексы подписки

Почта России

79065 (инд.) 79573 (орг.)

Роспечать

32033 (инд.)

32590 (орг.)

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Главный редактор: Нина Семина

Научный редактор: Е. Якушева

Макет издания: И. Лукьянов

Худ. редактор: В. Медведева

Комп. верстка: О. Анфиногенова

Корректор: С. Подберезина

В номере использованы

иллюстрации shutterstock.com

Цена свободная Тираж 4000 экз.

Телефон (499) 249-27-18

Тел./факс (499) 249-31-38

E-mail zdd@1september.ru

Сайт zdd.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артем Соловейчик  
(генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский

(финансовый директор)

Развитие, IT и координация проектов:

Сергей Островский  
(исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции

и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство: Станислав Савельев

Административно-хозяйственное

обеспечение: Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланян

(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Семина,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузоева,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Роспечать»:

для индивидуальных подписчиков **32033**

для организаций **32590**

«Почта России»:

для индивидуальных подписчиков **79065**

для организаций **79573**

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ по делам печати

Подписано в печать: по графику 03.02.11,

фактически 03.02.11. Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский полиграфический

комбинат», ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Отдел рекламы (499) 249-98-70

Сайт 1september.ru

Издательская подписка: (499) 249-47-58

E-mail: podpiska@1september.ru

Документооборот

Издательского дома «Первое сентября»

защищен антивирусной программой Dr.Web

Активист

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

здоровьесберегающие технологии

бросаем  
курить

Г.Дубровина

3

удиви-  
тельный  
прибор

И.Лакина

8

и снова  
о сердце

О.Кузнецова

10

друг  
или враг?

А.Мурзина

13

ах ты,  
зимушка-  
зима

А.Роньшина,

В.Ирхин

16

электронная  
ручка

Н.Свободина

19

ЧАС ЛФК

оздоровительная физкультура

фрисби,  
бодибол  
и другие

И.Кондратьева

22

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

логопед в школе

о детях  
с наруше-  
ниями  
речи

О.Епифанова

27

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

коррекционная педагогика

взаимо-  
действие –  
залог успеха

А.Калинченко

30

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

инклюзивное образование

шаг  
вперед

Е.Демкова

33

ОТОВСЮДУ ОБО ВСЕМ

образ жизни

свобода выбора

Ю.Корчагина

37

отцы и дети

О.Горбушина

40

хочу быть  
красивой!

М.Малыхина

46



# Бросаем курить

*Многие любители табака неоднократно пытаются завязать со своей вредной привычкой. Но, к сожалению, далеко не каждый способен преодолеть себя и ответить отказом на заманчивое предложение закурить. Действительно ли так сложно избавиться от пагубного пристрастия? Оказывается, взяв в руки сигарету, мы погружаемся в непростую психологическую игру с самим собой. Все подробности – в интервью с психологом наркодиспансера № 9 г. Москвы Галиной ДУБРОВИНОЙ*

**– Галина Николаевна, почему люди начинают курить?**

– Большинство употребляющих никотин подростков пробовали курить уже в начальной школе. Побудительные причины первых проб – любопытство, желание казаться взрослее, не быть белой вороной среди других, стремление противостоять запретам старших. Некоторые дети копируют поведение взрослых.

Проходит время – и эпизодическое курение, как правило, становится регулярным. Тут подключаются другие мотивы. У подростков формируются убеждения, что сигарета делает их свободными и независимыми, девушек – более сексуальными, раскованными, расслабляет, да и просто украшает. То есть усваиваются все стереотипы, навязанные обществу табачными компаниями.

**– Но ведь есть аргументы, доказывающие противоположное.**

– Да, и этих аргументов немало. Первоочередная задача специалиста – развенчание мифов в отношении употребления табака. Далее идет осмысление мотивов, заставляющих каждого конкретного человека курить. Затем – поиск способов удовлетворять потребности здоровым образом, без сигареты.

**– А все-таки почему многие подростки не готовы бросить курить?**

– Прежде всего они действительно не считают это проблемой. Ведь до осознания серьезности по-

следствий курения нужно дорасти и созреть. Многие в силу особенностей защитных механизмов своей психики думают, что неприятности коснутся кого угодно, только не их самих. (Болезни, о которых говорят, либо никогда не придут, либо будут у Пети или Васи, но не у меня.) Еще одна из наиболее весомых причин – это доступность сигарет: их низкая цена и повсеместная распространенность. Когда соблазн рядом и недорого стоит, подросткам, отличающимся недостаточной саморегуляцией поведения, бывает трудно ему противостоять. Тем более что табачные компании вкладывают огромные деньги в рекламу, направленную именно на молодежь.

**– Я часто сталкиваюсь с тем, что некоторые девушки и молодые люди все-таки хотят покончить с курением, но почему-то боятся, что не будут в состоянии справиться со стрессами...**

– Одно из распространенных заблуждений – это то, что сигареты помогают справиться со стрессами. На самом деле ничего такого не происходит, а курение само по себе является стрессовым фактором. При сформированной зависимости каждая сигарета пополняет привычный организму уровень никотина в крови. Поэтому человек испытывает дискомфорт, если вовремя не закурит. Но чаще мы сталкиваемся с проявлениями психической зависимости: когда подросток закуривает, чтобы облегчить переживания или для уверенности в ситуации общения.

Некоторые любители табака, особенно девушки, боятся, что если бросят курить, то станут полнеть. Действительно, бывшие курильщики примерно в 30% случаев начинают поправляться. Это не так страшно, как кажется. Улучшение аппетита связано с восстановлением здоровья, что уже само по себе замечательно. Побольше движения, свежего воздуха, витаминов – и вес естественным образом нормализуется, а вы будете прекрасно выглядеть и отлично себя чувствовать!

Часть подростков опасается, что процесс отказа от сигарет станет сопровождаться неприятными ощущениями. Это так называемый абстинентный синдром. Данные ощущения происходят от снижения привычной человеку концентрации никотина. Но это бывает у курильщиков с многолетним стажем и нехарактерно для подростков.

При оценке предполагаемых трудностей у людей возникает много страхов, не соответствующих реальности.

Большинство не прекращают курить, потому что нужно не только заявить о своем намерении, но претворить его в жизнь, для чего необходимо измениться самому. А это огромный труд!

Не только подростки, но и многие взрослые считают, что если у них не получается бросить курить, то можно обратиться к специалистам, и те с помощью волшебных слов, гипноза или таблеток сделают это за них. Во многих случаях подобная помощь действительно бывает незаменимой, но основная работа все равно ляжет на плечи самого курильщика. Успех ждет только того, кто будет прилагать усилия, – и результат не заставит себя ждать!

#### – Можно ли как-то понять, когда человек становится никотинозависимым?

- Можно самому провести **мини-тест**:
- если сразу после пробуждения вы тянетесь за сигаретой;
- если вам очень трудно воздерживаться от курения там, где курить нельзя;
- если вы выкуриваете более пачки сигарет в день;
- если вам труднее всего отказаться от утренней сигареты, – то скорее всего у вас сформировалась физиологическая никотиновая зависимость.

#### – Скажите: сколько обычно человеку нужно времени, чтобы он бросил курить?

– Кто-то к этому может идти всю жизнь и так никогда и не прийти: постоянно носить в голове свое



желание, но так его и не осуществить; либо неоднократно бросать, а потом вновь возвращаться к сигарете. А кто-то быстро справляется с данной проблемой. Вообще-то для того, чтобы перестать курить, надо просто уничтожить свою последнюю пачку сигарет и больше никогда этим не заниматься. Так что все довольно легко.

#### – Многим ли помогли вы и ваши коллеги?

– Положительных историй в моей практике немало. Некоторым подросткам достаточно было задуматься: что они получают лично для себя, когда курят? Ответив честно: кучу болезней, проблемы с родными, дополнительные расходы, неприглядный внешний вид и запах изо рта, – они принимали решение отказаться от сигарет.

Еще мы с ребятами подсчитываем, насколько каждый из них за счет своего здоровья обогащает табачную компанию. Простая арифметика показывает, что средний курильщик за свою жизнь добровольно дарит такой компании хороший автомобиль.

Есть подростки, которые, придя к нам на консультацию после нескольких лет курения, уже жалуются на одышку даже при малых физических нагрузках, повышенную утомляемость и плохой сон. Другие замечают, что не могут заниматься бегом или футболом, как раньше. Их это беспокоит, и они готовы работать над собой.

Порой молодые люди и девушки даже не задумываются о том, что курение сильно влияет на способность стать в будущем отцом или матерью. И когда мы об этом с ними откровенно говорим, у ребят появляется дополнительный стимул к отказу от курения.

#### – Скажите: а как быть подросткам, родители которых курят?

– Это самая тяжелая ситуация. В большинстве случаев такие ребята пассивно курили уже с раннего детства, а то еще и в утробе. Так что истинный

стаж употребления табака у них значительно выше, зависимость сильнее, да и здоровье слабее по сравнению с остальными подростками. Поведение родителей является для детей образцом. Поэтому их выбор практически предопределен.

Ко мне часто приходят такие подростки. Они хотели бы нарушить семейную традицию, но не знают, с чего начать. Я им советую поговорить со своими близкими, чтобы открыто высказать им доводы в пользу отказа от табака и обратиться к ним за помощью. После этого можно предложить семейный отказ от курения.

Правда, родители далеко не всегда готовы подержать своих детей. Тогда я рекомендую ребятам попросить маму и папу не провоцировать их: не курить при них, не предлагать закурить, не покупать им сигареты. В этой ситуации подростки вынуждены бороться с вредной привычкой самостоятельно (или со специалистами) и показывать семье пример другого поведения.

**– Думаю, что, прочитав интервью, многие захотят бросить курить. Возможно ли им тоже оказать какую-то помощь?**

– Конечно, каждый желающий может прийти к нам в диспансер и воспользоваться бесплатной ано-

нимной помощью. Также можно проконсультироваться по тел. 953-73-39.

Если вас беспокоит ситуация в вашей школе (колледже или вузе), вы можете пригласить наших специалистов. Психологи и психотерапевты выезжают и работают с детьми и подростками, которые хотели бы отказаться от употребления табака, прямо в учебных заведениях г. Москвы.

**– Скажите: часто ли подростки сами обращаются к вам за помощью?**

– Сами ребята в наркодиспансер не идут. Но когда мы выезжаем в образовательные учреждения, оказывается, что желающие бросить курить всегда есть, но они не знают, куда обратиться. При диспансере образовалась общественная организация «Здоровое общество», где работают и волонтеры. Мы также приглашаем новых волонтеров из числа некурящих подростков, которые помогали бы нам в профилактической деятельности. Если приходит молодой человек и говорит: «Ребята, посмотрите на меня, я живу по-другому! Я абсолютно свободен от сигарет, но не менее раскованный, модный и современный!» – это вызывает интерес и доверие сверстников.

*Записала Анна МИНАЕВА*



### КАК ИСПРАВИТЬ ПОВЕДЕНИЕ

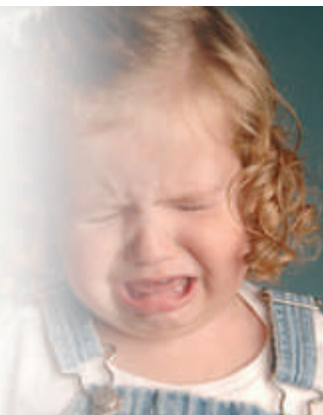
Дети, которые ложатся спать раньше полуночи, намного послушнее и ответственнее своих сверстников. Если непослушного ребенка отправлять в кровать до нуля часов, то высока вероятность того, что он изменится. Дело в том, что, если дети ложатся в постель глубоко за полночь, у них нарушаются биоритмы, а это неминуемо влечет за собой появление проблем с поведением. Кроме того, нормализовать поведение ребенка и сделать его менее импульсивным помогут факультативные занятия после уроков. Напомним, что, по мнению врачей, дети должны спать как минимум 8 часов в сутки.

### А ТЫ ПОПЛАЧЬ – И ЛЕГЧЕ СТАНЕТ!

Зачем нужны слезы? Основная причина плача – сильное переживание. Выделение слез облегчает расстройство и предотвращает физиологические нарушения организма. Под влиянием психоэмоционального возбуждения мозг дает команду слезным железам, которые начинают усиленно работать.

Слезная жидкость содержит обеззараживающие вещества, препятствующие проникновению инфекции через глаза. С помощью слез удаляются образующиеся при стрессе вредные вещества и выделяются психотропные вещества, подавляющие напряжение и чувство тревоги. Со слезами из организма уходят шлаки, токсины и стимуляторы стресса – катехоламины. Последние особо опасны для детей, что и объясняет их частый плач. Получается, что плач – это естественный механизм, защищающий от стресса. Вот почему женщины, которые плачут чаще мужчин, живут дольше.

*Материалы подготовила Лиза САРТАН*





# ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ,

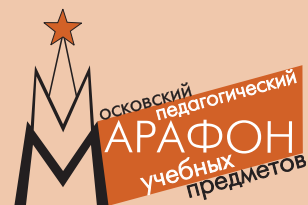
<b>24 марта</b>	<b>2011 года</b>	<i>В московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»)</i>	
9.00	НАЧАЛО РАБОТЫ		
9.30 ↓ 10.15	ОТКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК		
	<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	<b>Коррекционная педагогика</b>	<b>Логопед в школе</b>
10.30 ↓ 11.45 <i>регистрация 10.20–10.35</i>	Круглый стол <b>О вреде аборт. Разговор с подростками</b> Модератор – Г. Бочко, д.м.н., лектор медико-просветительского центра «Жизнь»	Мастер-класс <b>Особенности обучения и воспитания детей с нарушением зрения</b> Е.Б. Борисова, педагог-психолог, зам. директора по коррекционной работе, ГОУ ЦППРК «Давыдково»	Лекция <b>Формирование мотивации к обучению у детей с проблемами письма и чтения</b> Н.Г. Свободина, логопед, психолог, член Совета директоров Ассоциации дислексии
11.45 >	<b>ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОДАРКОВ И ПОСЕЩЕНИЯ ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ</b>		
12.15 ↓ 13.30 <i>регистрация 12.05–12.20</i>	Лекция <b>Профилактика аддикций. Поиск опоры</b> Ю.В. Корчагина, канд. психол. н., нарко-диспансер № 3, МГПИ	Мастер-класс <b>Включение детей с расстройством аутистического спектра в образовательный процесс</b> И.Л. Шлицберг, ст. н. сотрудник Института проблем интегративного (инклюзивного) образования МГППУ, руководитель центра реабилитации инвалидов детства «Наш солнечный мир»	Мастер-класс <b>Методы и принципы коррекции фонетико-фонематических процессов у детей с нарушениями речи</b> Т.Н. Ланина, логопед, к.п.н.
13.45 ↓ 15.00 <i>регистрация 13.35–13.50</i>	Мастер-класс <b>Интерактивные формы работы по профилактике негативного влияния стресса в учительской среде</b> В.А. Родионов, профессор МГПУ	Лекция <b>Сопровождение детей с нарушением интеллекта специалистами различного профиля</b> А.В. Калинин, дефектолог, к.п.н., МГПИ, сотрудник ЦПМСС «Живые потоки»	Мастер-класс <b>Занятия логоритмикой с заикающимися детьми</b> С.В. Налтакян, логопед, ЦПМСС «Живые потоки»
15.00	ЗАКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК		

Номера аудиторий будут объявлены в день проведения мероприятий. В расписании возможны изменения и дополнения.

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИМЕННОЙ СЕРТИФИКАТ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ МАРАФОНА-2011,  
посетившим три мероприятия подряд.**

Дополнительную информацию о Марафоне можно найти на сайте Издательского дома «Первое сентября»: [www.1september.ru](http://www.1september.ru) – или получить по телефону (499) 249-3138.

# ДНЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



<b>24 марта</b>	<b>2011 года</b>	<i>В московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»)</i>	
9.00	<b>НАЧАЛО РАБОТЫ</b>		
9.30 ▼ 10.15	<b>ОТКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК</b>		
	<b>Инклюзивное образование</b>	<b>ЛФК</b>	
10.30 ▼ 11.45 <i>регистрация 10.20–10.35</i>	Лекция с презентацией <b>Опыт развития инклюзивного образования в России</b> <i>Представитель РООИ «Перспектива»</i>	Семинар <b>ЛФК для детей с нарушением зрения</b> <i>Е.В. Чальцева, инструктор ЛФК, ГОУ ЦППРиК «Давыдково»</i>	Издательство «Генезис» Лекции <b>Новые методические материалы для развития и коррекции познавательной сферы ребенка: Практическое пособие «Не просто лабиринты» (развитие пространственных представлений, внимания, зрительной памяти)</b> <i>Г.С. Кагарлицкая, психолог, логопед, руководитель Лекотеки Комплект «Что за чем и почему» (формирование и развитие речи, мышления); Г.М. Зегебарт, педагог-дефектолог, автор серии практических материалов «Учение без мучения»</i> <b>Рабочая тетрадь «Лиственные деревья» (развитие речи, внимания, мелкой моторики)</b> <i>Ю.А. Минеева, учитель-логопед ГДОУ; Н.Н. Кураева, учитель-дефектолог ГДОУ</i>
11.45 > 12.15	<b>ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОДАРКОВ И ПОСЕЩЕНИЯ ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ</b>		
12.15 ▼ 13.30 <i>регистрация 12.05–12.20</i>	Лекция <b>Нормативно-правовое и методическое обеспечение инклюзивного образования в Москве</b> <i>С.В. Алехина, канд. психол. н., директор Института проблем интегративного (инклюзивного) образования, МГППУ</i>	Мастер-класс <b>Оздоровительная физкультура с упражнениями-мыслеобразами</b> <i>Е.В. Рощина, врач, ЦО № 118</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
13.45 ▼ 15.00 <i>регистрация 13.35–13.50</i>	Презентация фильма <b>«Быть вместе...»</b> <i>В.Е. Герчиков, кинорежиссер, президент Гильдии неигрового кино России; Н.В. Борисова, замдиректора ГОУ СОШ № 1321 «Ковчег»</i>	Мастер-класс <b>Йога для детей. Теория и практика</b> <i>О. Матвейченкова, инструктор ЛФК</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
15.00	<b>ЗАКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК</b>		

Номера аудиторий будут объявлены в день проведения мероприятий. В расписании возможны изменения и дополнения.

**ВЕСЬ ДЕНЬ РАБОТАЕТ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**



**ВХОД ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ на сайте <http://marathon.1september.ru> и с предварительно распечатанным именным билетом.**

Регистрация прекращается при достижении максимального количества участников.



# Удивительный прибор

Ведущее место среди школьных мероприятий, связанных со здоровьесбережением, занимают регулярно проводимые мониторинги, определяющие состояние детей. Их цель – раннее выявление функциональных нарушений деятельности организма и негативных факторов, вызывающих эти отклонения.

Конечно, для решения данной задачи нужна диагностическая система, отвечающая требованиям мониторинга, которые включают быстроту обследований, отсутствие отрицательного воздействия на организм, достоверность и объективность, высокую информативность. Другими словами, в самое короткое время должны быть получены сведения о состоянии как отдельного ребенка, так и целой группы учащихся, а также о факторах, влияющих на их здоровье.

Именно такой системой является компьютерный комплекс «Диакомс», разработанный в середине 80-х годов XX века учеными 2-го медицинского института (РГМУ). Сегодня он успешно применяется в России и странах ближнего и дальнего зарубежья.

Обследование на «Диакомсе» длится 3–5 минут и заключается в измерении электрического сопротивления в биологически активных точках, расположенных на кистях рук и стопах ног. Простота и доступность метода позволяют работать с ним не только врачам, но и психологам.

### С помощью комплекса можно:

- оценивать состояние всех внутренних органов и систем организма;
- обнаруживать ранние нарушения в их функционировании;
- осуществлять динамическое наблюдение за здоровьем ребенка;
- выявлять возможные психофизиологические проблемы, такие, как нарушение адаптации, активности интеллектуального и во-

*левого уровня, мотивации к обучению, тревожность и др.;*

- определять психологические проблемы и психологический климат в коллективах;
- находить внутришкольные и внешние факторы воздействия на состояние детей;
- проверять эффективность психолого-педагогических коррекционных занятий;
- давать возможность психологу и врачу составлять для каждого ребенка индивидуальный план коррекционных мероприятий.

В школах и детсадах Западного округа Москвы «Диакомс» используется с 2002 года. Руководитель внедрения комплекса в образовательные учреждения – к.м.н. Людмила Николаевна Гозунова, директор Центра психолого-медико-социального сопровождения «Живые потоки», где «Диакомс» работает уже более трех лет (как на приемах в центре, так и в образовательных учреждениях по их заявке). Количество обследованных детей уже составило около 10 тысяч.





За это время были обнаружены многие отрицательно влияющие на ребят факторы. Например, у большинства учащихся одной из школ наблюдались функциональные нарушения, предположительно свидетельствующие о воздействии радиации. Приехавшая из СЭС комиссия подтвердила высокий радиационный фон в школьном музее Великой Отечественной войны: там хранился компас, покрытый фосфором. Со временем фосфор стал разлагаться и давать сильное излучение. Сразу после изъятия прибора ребят обследовали повторно – их состояние нормализовалось.

Известно, что неблагоприятная экология, в частности загрязненность атмосферы, может оказывать токсическое воздействие на детский организм, что неоднократно выявлялось компьютерным комплексом во многих учебных заведениях. В данных случаях рекомендовалось не проветривать помещения, а устанавливать воздухоочистительные фильтры.

Индивидуальное обследование на «Диакосе» дает полную картину состояния физического и психического здоровья ребенка. Таким образом можно определить причину его неуспеваемости, нарушения поведения, нежелания делать уроки или посещать детский сад и пр. Ведь зачастую родители и не знают, что их сын или дочка плохо учится не потому, что не хочет, а оттого, что не может.

Трудности контактов ребенка с окружающими обуславливаются разными факторами: тревожностью, сниженной адаптацией, конфликтностью и др. Все это можно узнать благодаря компьютерному комплексу, а если диагноз поставлен правильно, то и коррекционная работа будет строиться грамотно. Действенность этой работы также можно оценить, повторно проведя обследование.

Не менее важную информацию можно получить и о психологическом климате в классах. Дети, пребывающие изо дня в день в одинаковых условиях, реагируют на них одинаково. Если педагог давит на учеников своей авторитарностью, то у них снижается волевой уровень. Если школьная программа непонятна, то она может вызвать психическое напряжение и самооценочную тревожность, а когда она неинтересна, у ребят снижается активность интеллектуального уровня.

Таким образом, находя факторы, пагубно влияющие на здоровье школьников, устраняя или компенсируя их, можно оптимизировать учебный процесс, сделать его эффективнее, а главное – улучшить физическое и психическое состояние детей за время их обучения.

**Ирина ЛАКИНА,**  
врач ЦПМСС «Живые потоки», Москва  
Фото предоставлены автором

## ТАТУИРОВКА ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ САХАРА

Американские ученые разработали новый способ измерения уровня сахара в крови. С помощью нанотехнологий они создали специальную флуоресцентную татуировку для диабетиков. Физиологический раствор с сенсорами на основе углеродных нанотрубок наносится под кожу в виде татуировки.

Интенсивность флуоресценции соответствует концентрации глюкозы в крови больного. Исследователи также разработали небольшое, похожее на наручные часы устройство, облучающее сенсоры длинноволновым инфракрасным светом и определяющее интенсивность их свечения.

В отличие от некоторых флуоресцирующих веществ, углеродные нанотрубки не разрушаются под воздействием света. Благодаря этому татуировку можно использовать в течение длительного времени.

## БЕРЕГИТЕ ПСИХИКУ РЕБЕНКА!

Психологи из Бостонского университета (США) провели исследование, выясняя, как влияют различные подвижные игры на психику детей. Они пришли к неожиданному выводу, что игра, в которой дети должны попадать мячом в водящего, ведет к всплеску агрессии. Игра очень популярна у школьников 8–10 лет, ее проводят при выезде на природу, на школьных уроках физкультуры и пр. Психологи полагают, что стремление попасть мячом в своего товарища имитирует... убийство. Причем, если водящий долго увертывается от мяча, возрастает как агрессия игроков, так и сила удара мячом.

После игры у детей отмечают еще больший всплеск агрессии и раздражения, меняется даже цветовое предпочтение (те, кто выбирал желтую цветовую гамму, начинают тяготеть к красному цвету – цвету агрессии). Кроме того, игра делит детей на друзей и врагов, что никак не способствует сплоченности – число конфликтов после игры резко возрастает. Таким образом, эта игра никак не подходит нервным и возбудимым детям.

Есть, однако, и ситуация, когда она способна оказать положительное влияние: игра может быть полезной неуверенным в себе, робким детям при условии, что они не стоят внутри круга, а выполняют роль выбивающих.

*Материалы подготовили*  
**Андрей ЛЕКМАНОВ,**  
**Елена ЯКУШЕВА**



*В прошлом номере мы обсуждали вопрос, зачем человеку здоровое сердце и что может отрицательно повлиять на сердце и сосуды в детском возрасте. Продолжая тему, предлагаем поговорить о том, как укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить ее функциональные резервы*

Как мы уже писали, основную роль в предупреждении многих заболеваний и в правильном формировании сердечно-сосудистой системы играет здоровый образ жизни, включающий в себя достаточную двигательную активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, отсутствие вредных привычек и профилактику простуд.

### **Двигательная активность**

Главная наша беда в том, что дети сидят и лежат больше, чем двигаются. Многочасовые нагрузки в школе плюс пребывание перед компьютером и телевизором дома отнимают здоровья не меньше, чем инфекции.

Физические упражнения делают мышцы сильными. Не будем забывать, что сердце – тоже мышца, так что физкультура и подвижные игры укрепляют и его. Недостаток движения ослабляет способность организма противостоять стрессовым ситуациям, которыми так насыщена современная жизнь, ведет к появлению нервно-психических расстройств (неврозам, нарушениям сна, головной боли, перепадам настроения), содействует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярное выполнение упражнений снижает риск возникновения таких болезней в три раза.

Правда, следует учитывать, что нагрузки хороши, если они дозированы и адекватны возможностям организма.

# И снова о сердце

Физическая работа требует много энергии и питательных веществ, поэтому функционирующая мышца вызывает увеличение частоты и силы сердечных сокращений и притока крови к сердцу: так происходит, например, при напряжении мышц ног, рук, живота. Это довольно опасный фактор, он действует в основном при ритмической деятельности мышц, когда многократно повторяется одно и то же движение. Чем сильнее приток крови, тем выше сердечный ритм, провоцируемый значительным расширением сосудов работающих мышц. При максимальной нагрузке величина энергетических затрат в сердечной мышце может возрасть в 120 раз! Нетренированное сердце может не справиться с чрезмерной нагрузкой.

Упражнения (особенно хорошо, если их выполняют на свежем воздухе) должны быть систематическими и увеличиваться постепенно, тогда они помогут укреплению сердечной мышцы и сосудов, приспособляющихся к постоянной физической деятельности.

Тренирует сердце и повышает устойчивость сердечно-сосудистой системы к неблагоприятным воздействиям бег со скоростью 5 км/час.

### **Смех продлевает жизнь**

Биться быстрее сердце заставляют и эмоциональные нагрузки. Иногда даже больше, чем физическое напряжение, сказывается напряжение нервное. В народе не зря говорят: «Все болезни – от нервов». Особенно вредны сильные отрицательные эмоции. Гнев, ревность, зависть, обида увеличивают выброс в кровь адреналина и учащают ЧСС.

Некоторые специалисты считают, что для снятия негативного воздействия подобного напряжения телу нужно давать физическую разрядку. Например, обиделись на кого-то, поругались, рассердились – упражняйтесь с гантелями или приседайте! Если вы испытываете сильные отрицательные эмоции, а физически себя сдерживаете, то это может быть вредно для сердца. Об этом не стоит забывать

тем, кто работает в стрессовых условиях или, еще хуже, в них живет.

Полезна физическая разгрузка и людям несдержанным, с взрывным характером.

Положительные эмоции, наоборот, очень благоприятны для сердца. Но и здесь надо знать меру. Слишком много таких эмоций тоже могут перевозбудить нервную систему и вызвать переутомление.

## Режим дня

Школьные и дополнительные занятия (иностранным языком или музыкой), трудные домашние задания, телевизор и компьютер отнимают время, требующееся для отдыха, прогулок и физкультуры.

Чтобы не допустить умственное перенапряжение, важно соблюдать режим. В расписании дня школьника должно быть время для отдыха, прогулки, подвижных игр и пр. Умственная работа должна чередоваться с физической, это позволит избежать переутомления и сохранить сердце здоровым. Нельзя перегружать ребенка занятиями, жертвуя его сном и отдыхом.

Основными компонентами рациональной организации рабочего дня школьника являются: нормирование нагрузки; оптимальная продолжительность и разумное соотношение длительности урока и перерывов, периодов учебы и каникул; количественный регламент уроков в течение дня и недели и их грамотное сочетание; правильное чередование работы и отдыха; обеспечение условий для занятий и отдыха.

Превышение допустимого объема учебной нагрузки, увеличение времени выполнения домашних заданий, внедрение новых форм и методов обучения, интенсификация учебно-воспитательного процесса часто становятся причиной быстрого утомления и даже переутомления.

Нервное перенапряжение, вызванное умственным переутомлением, в совокупности с низкой двигательной активностью может привести к существенному увеличению или снижению артериального давления, нарушению ритма сердца и пр., что свидетельствует о неблагоприятных изменениях в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Небольшая двигательная нагрузка снимает утомление, поэтому в урок надо обязательно включать двигательные паузы. Это могут быть простейшие упражнения, выполняемые в положении сидя, а лучше – стоя около парты (потягивание, наклоны, приседания, дыхательная гимнастика).

Учителю физкультуры важно помнить, что занятия полезны лишь тогда, когда доставляют удовольствие и не вызывают длительной одышки и сильного учащения сердцебиения.

После активного дня, когда сердце ребенка работает с максимальной нагрузкой, необходим отдых. Самый эффективный и полезный вид отдыха – сон. Продолжительность ночного сна для детей 6–7 лет должна составлять не менее 11–12 часов; для ребят 8–10 лет – 11 часов, для школьников 10–12 лет – 10 часов, для подростков 13–15 лет – 8 часов. Шестилеткам и детям с ослабленным здоровьем рекомендуется также спать днем.

Регулярные недосыпания в полтора-два часа ведут к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, развитию утомления, снижению работоспособности и сопротивляемости организма.

## Минздрав не зря предупреждает!

Среди сегодняшних школьников распространены табакокурение, употребление алкоголя и, как это ни прискорбно, наркотиков. Если раньше прятались в подворотни и пробовали сигареты или спиртное из любопытства или желания самоутвердиться, не отставать от сверстников, то теперь подобные занятия стали чуть ли не обязательными в среде «продвинутых» подростков. К сожалению, сейчас можно увидеть курящих и распивающих пиво подростков чуть ли не на крыльце школы.

Уже ни для кого не секрет, что главная опасность табака, алкоголя и наркотиков – возникновение и развитие болезней химической зависимости – табакокурения, алкоголизма, токсикомании и наркомании. Формирование негативного отношения к таким вещам должно начинаться уже в младшем школьном возрасте.

Прежде всего взрослые сами должны четко представлять серьезность последствий вредных привычек. В частности, сигареты и алкоголь весьма неблагоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Под влиянием курения артерии сужаются, ЧСС увеличивается на 8–10 ударов в минуту. Работая в таком нерациональном режиме, сердце преждевременно изнашивается. Никотин усиливает потребность данного органа в кислороде, лишает его витамина С, жизненно необходимого для укрепления кровеносных сосудов. Курение повышает свертываемость крови и может привести к образованию тромбов.

**Если всего три раза в неделю по 20 минут (а еще лучше добавить к этому еще один час) побегать-попрыгать с ребенком или поиграть в футбол, волейбол или теннис, то этого будет достаточно для поддержания его сердца и сосудов в хорошей форме**

К 11-му классу в российских школах курят 60% мальчиков и 50% девочек. Чаще всего мать и отец знают об этом или хотя бы предполагают. В лучшем случае они пытаются запретить сыну или дочке курить. Но родительский запрет для подростка далеко не всегда авторитетен. А поговорить со своим чадом, рассказать ему о последствиях употребления табака, откровенно поделиться собственным опытом курения или отказа от него умеют не многие. Между тем, если курят оба родителя, вероятность того, что их примеру последует ребенок, равна 80%. А известно ли маме и папе, что всего 2,5 сигареты в день для девочки и 3,5 сигареты для мальчика укорачивают их жизнь на год? Или о том, что 80% наших мужчин не хотели бы жениться на курящей женщине?

От ВИЧ-инфекции у нас в год погибает несколько сотен человек – это огромная беда. А от болезней, вызванных курением, – 400 тысяч ежегодно, и мы молча проходим мимо ребенка с сигаретой в руках!



Очень страшно, когда подросток начинает пить. Если регулярный прием спиртного стал для человека до 21 года нормой, то вероятность превратиться в алкоголика для него в 4 раза больше, чем для того, кто не пьет в этом возрасте. Чрезмерное употребление алкоголя также может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно губительно сочетание спиртного с никотином. Алкоголь растворяет токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, которые поступают в кровь и разрушают сердце.

К сожалению, в прессе и на телевидении часто появляются «специалисты», рассуждающие о безвредности курения и о пользе алкоголя для сердца. Публикацию и передачу в эфир подобных высказываний можно назвать преступлением!

Еще более опасны для сердца, головного мозга и организма в целом наркотики. При их примене-

нии резко ухудшается работа сердечно-сосудистой системы. Одни наркотики вызывают учащение пульса, повышение артериального давления, другие, наоборот, приводят к замедлению ЧСС вплоть до полной остановки сердца. Кроме того, наркотики оказывают отравляющее действие на весь организм, в результате чего сердце, мозг и другие органы испытывают недостаток кислорода.

## Окружающая среда

Наиболее вредными для сердца факторами окружающей среды являются шум и резкие колебания температуры.

Шум может быть любим – на улице от транспорта, дома от работающей техники (в том числе громкого телевизора и радио) или ремонта. И, конечно, сюда относятся разговоры на повышенных тонах, которые усугубляются еще и тем, что вызывают негативные эмоции.

Шум рождает высокое нервное напряжение, которое, в свою очередь, ведет к повышению артериального давления. Соответственно, увеличивается вредная нагрузка на сердце, очень опасная для гипертоников. Опасность есть и для тех, кто страдает тахикардией, брадикардией, стенокардией, потому что шумы могут способствовать нарушениям сердечного ритма.

Неблагоприятно воздействуют на сердце перепады температуры воздуха, особенно перегрев. Резкое потепление вызывает расширение сосудов кожи и ведет к увеличению минутного объема сердца. При усиленном потоотделении нагрузка на сердце дополнительно возрастает из-за потерь организмом воды. Отрицательно влияет на данный орган и возникающая потеря солей. Поэтому, если вы в летний зной пришли с улицы, перегрелись или обгорели, а у вас дома душно, проветрите комнату, включите вентилятор, найдите прохладное место, посидите в тени. Отдохните, ограничьте физическую нагрузку, примите душ, ванну, искупайтесь. Не случайно огромное количество сердечных приступов происходит летом у садоводов: работа на грядке в жару сочетает сразу несколько опасных факторов. Хорошее средство экстренной помощи для того, кто перегрелся на солнце, – съесть одну-две чайные ложки соли (можно растворить в воде, но лучше запить водой). Это поможет остановить потерю солей и снизит вредное влияние на сердце.

О диете, полезной для сердца и сосудов, мы расскажем в следующем номере.

**Ольга КУЗНЕЦОВА,**  
кандидат биологических наук,  
Москва



# Друг или Враг?

*Здравствуйте, уважаемые сотрудники редакции!*

*Предлагаю вашему вниманию разработку «Компьютер: друг или враг?», созданную педагогами начальной школы, участниками районной творческой группы «Проектно-исследовательская деятельность классного руководителя, учителя начальных классов». Думаю, что наш опыт будет интересен коллегам-преподавателям.*

*С уважением, Анна МУРЗИНА,  
учитель начальных классов МОУ СОШ № 3,  
г. Павлово, Нижегородская область*

Проблема выбора методов воспитательной работы стояла перед учителями всегда. Но в наши дни нужны иные способы, помогающие по-новому организовать взаимоотношения между учителем и учеником.

Организация проектной и исследовательской деятельности в начальной школе требует решения комплекса задач. Это достаточно сложный вид работы с учащимися, для которого необходимы силы, время и энтузиазм. Но грамотный, научно обоснованный подход в полной мере оправдывает затраты и дает ощутимый эффект, связанный прежде всего с личностным развитием детей.

В работе нашей группы участвовали 18 педагогов начальных классов из школ города и района. Было проведено 6 занятий, составивших 12 часов.

Участники познакомились с проектной и исследовательской деятельностью как интегративным дидактическим средством развития, обучения и воспитания, позволяющим вырабатывать и формировать у ребят специфические умения и навыки проектирования и исследования, каждый определил свое отношение к данной проблеме.

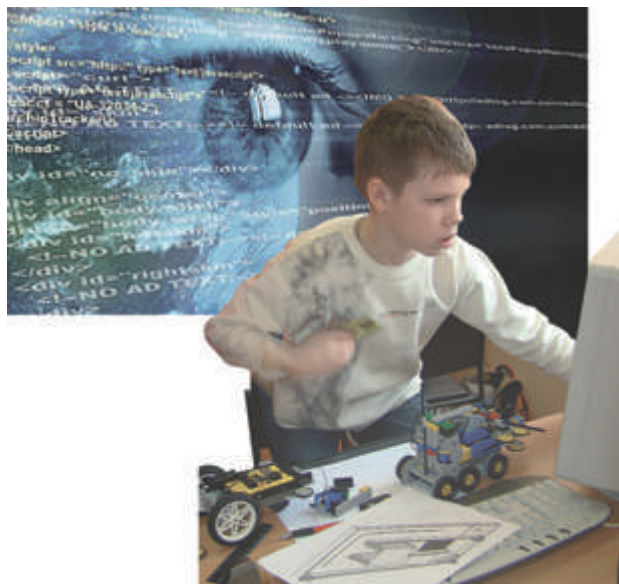
#### **Особое внимание уделялось:**

- проблематизации (рассмотрению проблемного поля и выделению проблем, формулированию ведущей проблемы и постановке вытекающих из нее задач);

- целеполаганию и планированию деятельности ученика:

- самоанализу и рефлексии (результативности и успешности решения проблемы проекта);
- представлению результатов своей деятельности и хода работы;
- презентации в различных формах.

Заседания прошли в виде лекций, презентаций, практической работы, деловой игры, мастер-класса





и круглого стола. Была проведена входная и итоговая диагностика в форме анкетирования.

Главный результат работы группы – овладение проектной и исследовательской технологией на уровне компетентности. Педагоги создали творческие авторские проекты и коллективный проект «Компьютер: друг или враг?». Данную тему выбрали из содержания дисциплины информатика, знакомой младшим школьникам и значимой для них. Проблема проекта обеспечивает мотивацию включения учащихся в самостоятельную работу, так как находится в области познавательных интересов детей и зоне их ближайшего развития.

**Актуальность проблемы.** Мы живем в век информационных технологий. Компьютеры уже давно проникли во все сферы деятельности. Они стоят не только на работе, но и дома, в школе, а иногда даже в детских садах. С одной стороны, это облегчает наш труд и учебу, а с другой – долговременное сидение перед монитором негативно влияет на зрение, осанку и здоровье в целом.

Мы не можем оградить детей от «общения» с компьютером, но в наших силах сделать его для них более безопасным.

**Цели проекта –**

**для ребенка:** осознать положительное и отрицательное воздействие компьютера на здоровье;

**для учителя:** оздоровление младших школьников посредством создания здоровьесберегающего образовательного пространства.

**Задачи:**

– организация условий для сохранения и укрепления психофизического состояния учащихся;

– определение негативного влияния компьютера на здоровье ребенка в школе и дома;  
– пропаганда среди детей правил работы с компьютером.

**Организатор:** преподаватель начальных классов.

**Участники:** ученики определенного младшего класса; школьные специалисты: врач, психолог и библиотекарь; родители.

**Механизм реализации проекта**

Проект представляет собой программу сохранения здоровья младших школьников при активном внедрении ИКТ в учебный процесс и осуществляется в течение 30 дней через урочную и внеклассную работу.

На время его реализации составляется поисковый календарь.

**Итоговый период**

Заключительный этап включает такие внеклассные мероприятия, как организация выставки собранного материала (ответственные: учитель, дети и родители), подготовка и защита презентаций по теме «Компьютер: друг или враг?» (ответственные: учитель и школьники).

**Ожидаемые результаты**

1. Увеличение числа детей, знающих и умеющих правильно использовать компьютер.

2. Снижение негативного влияния на здоровье учащихся.

3. Понимание ребятами необходимости владения культурой общения с компьютером.

## Организационный период

Дата	Действие	Ответственный	Форма деятельности
	Выявление проблемы	учитель, дети	учебная
	Проведение сравнительной диагностики здоровья учащихся	школьный врач, учитель	внеклассная
	Составление анкеты для родителей и детей «Компьютер: друг или враг?»	психолог, учитель	внеклассная
	Входное анкетирование школьников, родителей	учитель	внеклассная
	Обработка результатов диагностики и анкетирования	учитель, врач, психолог	внеклассная
	Создание компьютерной «сети» проблем	учитель, дети	внеклассная

## Основной период

Дата	Действие	Ответственный	Форма деятельности
	Беседа «Возможности компьютера»	учитель	внеклассная
	Экскурсия на предприятие (в учреждение) «Использование компьютера...»	учитель, родители	внеклассная
	Мини-сочинение по итогам экскурсии «Компьютер: друг и помощник»	учитель, школьники	урочная
	Творческая работа учащихся на тему «Человек и компьютер». (1-я группа – рисунки, 2-я группа – поделки)	учитель, дети, родители	урочная, внеклассная
	Интегрированный урок (информатика, музыка) с применением компьютера	учитель	урочная
	Беседа с врачом «Осторожно: компьютер»	учитель, врач	внеклассная
	Анкетирование родителей «Использование компьютера в жизни семьи»	учитель, психолог	внеклассная
	Применение средств оздоровительной направленности в условиях информатизации обучения	учитель	урочная
	Родительский лекторий «Компьютер в жизни ребенка»	врач, психолог, учитель	внеклассная
	Создание свода правил безвредного использования компьютера	учитель, дети, родители	внеклассная
	Итоговое анкетирование детей и родителей по теме «Компьютер: друг или враг?»	учитель, психолог	внеклассная
	Составление презентаций «Я и компьютер» (по группам) с применением компьютера	учитель, школьники, родители	урочная, внеклассная



# Ах ты, зимушка- ЗИМА

*Мы уже не раз публиковали на своих страницах методические разработки уроков музыки для начальной школы. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию два новых занятия для первоклассников*

## Тема: «ЗИМА В МУЗЫКЕ»

**Задача:** создавать благоприятные условия для развития умственных способностей детей через сюжетно-ролевую направленность урока.

**Оборудование:** музыкальные произведения в виде нот и аудиозаписей: А.Вивальди. «Зима»; Т.Попатенко. «Что нам нравится зимой?»; П.Чайковский. «У камелька»; постер с картиной И.Шишкина «Зима»; вырезанные из бумаги снежинки с привязанными ниточками (по количеству ребят) и две большие снежинки с заданиями.

### ХОД УРОКА

#### 1. Оргмомент *(музыкальное приветствие.*

*Объявление темы занятия.)*

#### 2. Прослушивание и обсуждение пьесы А.Вивальди «Зима»

– Давайте послушаем пьесу композитора Антонио Вивальди «Зима» из цикла «Времена года». *(Звучит музыка.)*

Как композитор сумел передать настроение зимнего дня? Что вам представилось? Похожа ли музыкальная картина Вивальди на зиму, изображенную на пейзаже И.Шишкина?

#### 3. Массаж «Снеговик»

– Отгадайте загадку:

Вы слепили меня ловко:  
вместо носа тут морковка,  
Уголочки вместо глаз,  
вместо шляпы медный таз.

К снегу, к холоду привык,  
я, ребята, ... *(снеговик).*

*(Ребята делают самомассаж биологически активных точек для профилактики простуды.)*

Раз – рука, два – рука *(дети вытягивают вперед одну руку, потом другую),*

Лепим мы снеговика. *(Имитируют лепку снежков.)*

Три-четыре, три-четыре *(поглаживают ладонями шею),*

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдем морковь для носа *(кулачками растирают крылья носа),*

Угольки найдем для глаз.





Шесть – наденем шляпу косо (*приставляют ладони ко лбу козырьком и растирают лоб*).

Семь и восемь, семь и восемь (*поглаживают ладонками колени*) –

Мы плясать его попросим.

(В. Степанов)

#### 4. Разучивание песни Т. Попатенко «Что нам нравится зимой?» по куплетам

Исполнение песни с общеразвивающими движениями.

– Что нам нравится зимой?

– Белые полянки (*делают легкие приседания*)

И на горке ледяной

Льжи или санки. (*В руках воображаемые лыжные палки. Едут на лыжах.*)

– Что нам нравится зимой?

– Мягкие сугробы,

Чтоб кататься день-деньской,

Крепость делать чтобы. (*Лепят снежки, замахиваются и «бросают».*)

– Что нам нравится зимой?

– Потеплей одеться (*прыгают на двух ногах*),

В теплой шубке меховой

На морозе греться. (*Похлопывают себя по плечам скрещенными руками, затем поглаживают плечи ладонями.*)

#### 5. Дыхательное упражнение «Снежинка»

(*Каждый ребенок держит за ниточку снежинку и, делая продолжительный выдох, дует на нее, наблюдая, как она танцует в воздухе.*)

(*Учитель показывает детям большие красивые снежинки.*)

– Это не простые снежинки, на каждой есть интересное задание от Деда Мороза. Давайте его выполним!

#### 6. Зимняя зарядка (1-е задание)

– Ну-ка, ребята, встали! Вы у бабушки с дедушкой в деревне. Вышли утром во двор, а там – мороз трескучий. Ох и холодно! Как много снега!

А мы согреемся! Потопаем ногами, веселей, быстрее! (*Топают.*) Похлопаем руками в толстых варежках (*Хлопают.*)

Смотрите, а дровишки-то кончились! Берем топоры, рубим дрова! Энергичней, дружней! Еще чуть-чуть! (*Движения, изображающие рубку дров.*) Вот какую кучу накололи!

А дорожка-то снегом запорошена! Взяли в руки лопаты! Чистим дорожки! А снег пушистый, сыпу-

чий! Хорошо идет работа! (*Движения, имитирующие чистку снега.*)

Молодцы! Вон как размялись!

#### 7. Релаксация (2-е задание)

– Представьте, что мы собрались у горячей деревенской печки, для которой нарубили дрова. Закройте глаза. Приятное тепло и спокойствие разливаются по всему телу.

(*Звучит музыка П.И. Чайковского «У камелька».*)

### Тема: «РУССКИЕ ОБРЯДЫ. МАСЛЕНИЦА»

**Задачи:** создавать благоприятные условия для развития умственных способностей детей через сюжетно-ролевую направленность урока; формировать выразительность движений, правильную осанку.

**Оборудование:** музыкальные произведения в виде нот и аудиозаписей: русские народные песни «Ой ты, Масленица годовая...» и «Блины»; Н. Чайкин. «Посеяли девки лен»; шумовые музыкальные инструменты.

### ХОД УРОКА

#### 1. Оргмомент

(*Музыкальное приветствие. Объявление темы урока. Рассказ учителя о Масленице.*)

#### 2. Дыхательное упражнение «Ветры»

(*Ребята делают короткий вдох носом и продолжительный выдох, произнося звук с и выполняя соответствующие движения.*)

Мы подуем высоко: с-с-с... (*Встают на носки, поднимая руки.*)

Мы подуем низко: с-с-с... (*Приседают – руки вперед.*)

Мы подуем далеко: с-с-с... (*Вытягивают руки вперед.*)

Мы подуем близко: с-с-с... (*Подносят ладони ко рту.*)



Фотографии А. Степанова



### 3. Упражнения для стоп

А вы, люди, Масленицу встречайте,  
Да к себе-то Масленицу зовите.

*(Дети, стоя на месте, под песню выполняют упражнения для стоп.)*

Ой ты, Масленица годовая,

Наша гостыюшка дорогая! *(Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.)*

Приезжай на конях вороных

Да на саночках расписных *(поднимаются на носках и опускаются, стуча пятками),*

Чтобы слуги были молодые,

Нам подарки везли дорогие *(пятки вместе, носки разводятся в стороны и сводят):*

И блины, и калачи,

К нам в окошко их мечи! *(Носки вместе, пятки разводятся в стороны и сводят.)*

Без блинов не Масленица, без пирогов не именины.

### 4. Исполнение песни «Блины» в сопровождении шумовых музыкальных инструментов

#### 5. Массаж пальцев «Блины» (М.Картушина)

Ой, лады! Ой, лады!

Мы блинов напекли. *(Хлопают, меняя положение рук: то правая сверху, левая снизу, то наоборот.)*

Первый дадим зайке,

Зайке-попрыгайке *(поочередно массируют пальцы, начиная с большого),*

А второй – лисичке,

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке,

Бурому братишке,

Блин четвертый – котикку,

Котикку с усами,

Пятый блин поджарим

И съедим мы сами.

– А когда провожали Масленицу, то в руках обычно держали разные предметы: метла – вихри, веник – молнии, кнут – частый дождик, бубенчики – символы весенней грозы. Люди переодевались в медведя – символ пробуждающейся природы. В санях везли соломенное чучело самой Масленицы.

### 6. Хоровод «Посеяли девки лен»

*(Дети выполняют движения под музыку.)*

Такты 1–8: *плавным танцевальным шагом идут по кругу по часовой стрелке.*

Такты 9–12: *направляются к центру круга мягко и плавно, поднимая руки вверх.*

Такты 13–16: *отступают назад, ставя ноги с носка на пятку, плавно опуская руки вниз.*

*С повторением мелодии в тактах 1–8 ребята двигаются в противоположную сторону.*

**Анна РОНЬШИНА,**  
учитель музыки СОШ № 2,  
г. Строитель, Белгородская область;  
**Владимир ИРХИН,**  
доктор педагогических наук,  
профессор Белгородского  
государственного университета





*Наверняка многие из вас не раз обращали внимание на тех детей, которые «неправильно» держат ручку или карандаш во время письма.*

*Почему «неправильно» в кавычках? Да потому, что однозначный ответ на вопрос, как «правильно», сегодня дать трудно*

Вот результаты обзора специальной литературы, опроса родителей, учителей, психологов, которые я периодически проводила за последние годы. На мой вопрос «Что делать, если ребенок неправильно держит ручку?» часто следовал встречный: «А что значит «правильно?»»

И здесь мнения специалистов, учителей и родителей зачастую расходятся.

И психологи, и неврологи в один голос утверждают: оставьте детей в покое, пусть держат как хотят. Учителя разделились: одни утверждают, что надо обязательно переучивать, чтобы ребенок держал ручку «как надо», обосновывая это удобством для руки и хорошим почерком; другие говорят, что все же в первом классе надо «ставить» руку ребенку и только позже, если ничего не получится, уже «не трогать его».

Родители, конечно, хотят, чтобы ребенок делал все «как положено», но... где и кем положено? Начиная с 4–5 лет, а иногда еще раньше мамы и

# Электронная ручка

папы из самых лучших побуждений усиленно начинают готовить ребенка к школе. И обязательно дают ему прописи, в которых он должен обводить разные крючочки, петельки и т.д. Имеет ли смысл заставлять ребенка делать эти упражнения?

Ответят на наши вопросы только физиологи и неврологи, которые с научной точки зрения могут обосновать «правильность» того или иного положения руки. Давайте послушаем их.

Директор Института возрастной физиологии РАО, доктор биологических наук Марьяна Михайловна Безруких в беседе с корреспондентом журнала «Дошкольное образование» издательства «Первое сентября» Марией Авдюниной сказала:

«Формирование навыка письма – это сложный и длительный биологический процесс. Функционально ребенок дошкольного возраста к этому виду деятельности не готов. Не готовы механизмы произвольной регуляции деятельности, которые лежат в основе письма. Еще не сформированы мелкие мышцы кисти, не произошло окостенение костей запястья. Не готовы механизмы нервно-мышечной регуляции. Более того, ребенок оказывается не готов к письму в шесть, в семь и даже в восемь лет. Даже этот возраст остается еще периодом функциональной незрелости для освоения навыка письма. Но это не значит, что письму нельзя учить. Но учить нужно с учетом функциональных и психологических



Фото предоставлены автором



особенностей ребенка. А что это значит? Во-первых, нужно усвоить важное правило: нельзя торопиться с обучением и ставить перед собой задачу быстро сформировать навык. Во-вторых, для того чтобы начинать собственно обучение письму, нужен достаточно длительный предактивный период, то есть время подготовки. И это время подготовки к школе должно включать как минимум 30 занятий».

Но ведь в педагогической литературе, в многочисленных методичках по подготовке детей к школе звучит настойчиво один совет – «тренируйте руку» – и обводка элементов письменных букв является одним из видов упражнений.

Вот что говорит по этому поводу М.М. Безруких:

«Прежде чем перейти к курсивному письму, ребенок должен научиться писать ровную линию, прямую линию, наклонную линию, овалы.

Он должен научиться работать в строке. (Причем чем меньше строка, тем больше времени на это понадобится.) Должен научиться зрительно дифференцировать элементы печатных букв. До девяти лет мышечное чувство, или, как физиологи говорят, кинестетический контроль, еще не сформировано. Функцию контроля выполняет только зрение. Поэтому вы можете тренировать руку хоть до семи потов – это не даст желаемых результатов.

Каковы основные причины трудностей при письме у школьников? Чаще всего это несформированность зрительно-пространственного восприятия, зрительно-моторной координации, мелкой моторики руки, функций зрительного или двигательного контроля.

До восьми (девяти) лет у детей работает зрительный контроль, а кинестетический включается к девяти годам. Поэтому не обилие штриховки и стопки прописей «сделают» руку ребенка, а целенаправленная работа с его зрительным и пространственным восприятием, умением ориентироваться на листе бумаги, видеть строку, ее начало и конец, ее границы, развитие мелкой моторики с помощью специальных гимнастик, пальчиковых игр. Учите ребенка копировать, срисовывать, обводить или прорисовывать несложные линии».

Когда родители читают такие советы, всегда возникает вопрос: где взять время на все эти занятия?

И здесь на помощь приходят многочисленные развивающие настольные игры, аудиокниги, компьютерные программы для дошкольников.

Об одной из таких программ, уникальной в своем роде, я хотела бы рассказать.

Во время проведения одной из педагогических конференций на трибуну вышел молодой человек явно ученого вида. Он представился аспирантом Бауманского университета. Что такое для нас МГТУ имени Баумана, говорить не надо. Это



элита нашей науки, и я приготовилась внимательно слушать.

Он рассказал о лаборатории, в которой молодые ребята разрабатывают новые средства обучения. А проще говоря – будущее в образовании. И предложил программу, которую они назвали «Электронная пропись».

Суть в том, что ребенок *без участия взрослого* (помочь надо только на первом этапе работы с программой) на *обыкновенном листе бумаги* (или на специальном планшете) специальной электронной ручкой выполняет предложенные задания (они отражаются на мониторе компьютера). Обратную связь, в том числе и оценку своей работы, он получает от программы с монитора. Причем, предварительно самостоятельно настро-



ив ручку, ребенок сможет выполнить задание с более высокой оценкой (отрицательных оценок нет) только тогда, когда наконец-то правильно возьмет ручку.

Студенты и аспиранты, разработавшие эту программу, привлекли учителей начальной школы для создания специальных упражнений по русскому языку. Кроме того, у них уже есть прописи с китайскими иероглифами, что Алексей Демин (так зовут молодого человека) нам и продемонстрировал.

У меня, как у любого нормального педагога, сразу зачесались руки. Так вот же он – выход для вечно занятых родителей, способ заинтересовать детей, которым все уже надоело, возможность хоть как-то сдвинуть ситуацию с постановкой руки у дошколят!

Раздав нам буклеты с информацией об этих прописях, молодой человек скромно удалился,

и, по-моему, никто не понял, что сейчас на сцене стоял один из тех, кто уже сегодня закладывает совершенно новый подход к обучению детей. Интерактивным доскам мы уже не удивляемся, только мечтаем о них. А это шаг, и не один, еще дальше!

Через короткое время я и художник Владимир Романов встретились с Алексеем Деминым и его командой, затем целое лето напряженной работы – и уже к первому сентября мы смогли представить один из вариантов электронной прописи «Дошкольник» для развития у детей графомоторных навыков, зрительно-пространственных представлений – всего того, о чем мы только что рассказали.

На фотографиях, которые вы здесь видите, – мои ученики, ребята из логопедической подготовительной группы ГОУ детского сада № 1100. Вернее, их руки. Они были моими неизменными испытателями. Как же они старались получить одобрение «помощника» на мониторе (которого, кстати, они выбрали сами)!

И вот здесь мне не надо уже было бесконечно напоминать: «Возьми правильно ручку». Ребенок сам видел, когда он держит ручку совсем не так, и старался выправить положение. А подсказчиком ему служил опять-таки монитор.

Это пока первый опыт. Сейчас разрабатываются другие варианты прописей, совершенствуются сама программа, ее технические характеристики. Готовится серия рабочих тетрадей для детей с дисграфией и дислексией. В принципе любой предмет, любая тема могут быть отработаны ребенком при помощи таких прописей с участием взрослых только на первом этапе – обучающем.

И, что очень важно, бесконечно долго сидеть перед монитором ребенок не сможет. Умница программа помнит о том, что время для маленького пользователя должно быть ограничено.

Уважаемые педагоги и родители! Я предлагаю вам не только попробовать поработать с этими прописями, но и стать участниками разработки новых вариантов. Любые идеи в обучении наших детей на закрепляющем этапе можно вложить в эту программу.

С информацией об электронной прописи вы сможете познакомиться на сайте [www.ePropis.ru](http://www.ePropis.ru), по электронной почте: [support@ePropis.ru](mailto:support@ePropis.ru) – и телефону (499) 343-93-53.

**Наталья СВОБОДИНА,**  
логопед, психолог,  
Москва



# Фрисби, ботлбол и другие

*«Вышибалы», «Хали-хало», «Чижик», «Стекляшки»... Вам знакомы эти незамысловатые названия из детства? А вашим детям? Современные мальчишки и девчонки предпочитают виртуальное общение, заменяя друзей вымышленными персонажами, а свободное время проводят не бегая во дворе на свежем воздухе, а сидя у экранов телевизоров и компьютеров. И как следствие – ухудшение здоровья по всем параметрам. Отсутствуют детские разновозрастные дворовые сообщества. Некому передать опыт коллективной игры*

*Подвижный, быстрый человек  
Гордится стройным станом,  
Сидящий сиднем целый век  
Подвержен всем изъяснам...  
Авиценна*

За время работы в детском саду я поняла: чтобы быть интересным детям, надо стать современным. Вам говорят что-нибудь такие названия, как **фрисби, ботлбол, стекринг, хоккей-лимитед, стекбол**? Вот и я заинтересовалась. Оказалось, все предельно просто и довольно забавно – как раз то, что может увлечь современных детей. Сами идеи игр подсмотрены мной в жизни воспитанников. Именно в дошкольном возрасте у детей богатое воображение и они могут превратить палку в клюшку, а обруч от серсо в шайбу. Но все по порядку...

## I. Актуальность

Одна из причин, почему наши дети не играют в спортивные игры, – недостаток времени на игру. Как правило, режим дня в детском саду так перегружен различными интеллектуальными занятиями, что на свободную игру остается мало времени. К сожалению, сегодня многим ребятам незнакомы такие увлекательные и интересные игры, как городки, лапта. Но тем не менее обучение элементам спортивных игр предусмотрено современными программами для ДОУ («Радуга», «Детство», «Истоки» и др.).

## II. Система работы по обучению старших дошкольников играм с элементами спорта

В ноябре 2009 г. приказом Минобрнауки РФ за № 655 были утверждены новые Федеральные государственные требования к общеобразовательной программе дошкольного воспитания. В соответствии с требованиями (подп. 3.3.1) мы поставили перед собой цель: *сформировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой*. Наш детский сад реализует комплексную программу «Детство» В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина.

Мы обучаем детей таким спортивным играм и упражнениям: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипедах и плавание.

На основе современных технологий (Л.Н. Волошина, В.Т. Кудрявцев, Л.В. Яковлева) мы определили следующие задачи:

- 1) развивать основные физические и воспитывать морально-волевые качества;
- 2) накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение двигательными навыками и правильной техникой);
- 3) формировать у дошкольников интерес к двигательной активности и физическому совершенствованию.

Новое качество системе обучения детей придает сочетание *традиционных* и *нетрадиционных* спортивных игр.

В старшей группе дети обучаются таким играм, как футбол, баскетбол, бадминтон, городки (традиционные спортивные игры) и ботлбол, фрисби, стекринг (нетрадиционные спортивные игры).

В подготовительной к школе группе – футбол, баскетбол, бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис (традиционные спортивные игры) и ботлбол, фрисби, стекринг, стекбол, хоккей-лимитед (нетрадиционные спортивные игры).

Чтобы обновленная система заработала, потребовалось:

**Во-первых**, адаптировать структурно-функциональную модель обучения спортивным играм Володиной Л.Н. к условиям нашего ДОУ.

**Во-вторых**, разработать проект многофункционального тренажера «Крепость», а также легко трансформируемые трибуны для зрителей, которые одновременно служат секциями для хранения мелкого физкультурного оборудования.

Центр двигательной активности на участке – спортивный городок «Здоровей-ка» с многофункциональным комплексом для старших дошкольников и полосой препятствий по периметру. Кроме того, на территории детского сада располагаются комплексы для младших дошкольников «Паровозик», «Корабль «Дружный», а также поле для игры в мини-футбол, площадка для игры в городки, большая площадка для спортивных игр, которая зимой заливается для игры в хоккей.

Микросреда детского сада – это спортивные мини-центры в группах, которые соответствуют возрастным особенностям детей; и каждый по своему интересен. Это и «Чудо-дерево» со стеной скалолазания, и мини-стадион, и «Паровозик из Ромашкина». В группах есть и «стена осанки», мини-тренажеры, нестандартное спортивное оборудование, опорные карты-схемы двигательной деятельности для самостоятельного выполнения. С учетом гендерного подхода в воспитании детей для мальчиков установлены спортивные комплексы, тренажеры для развития силы и выносливости, а девочкам предлагаются «султанчики», гимнастические ленты, оригинальные манжеты для танцевальных движений.

Детский сад находится вблизи городского физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) «Здравница», с администрацией которого мы ежегодно заключаем договор о взаимодействии. Наши дети с удовольствием посещают бассейн, легкоатлетический манеж, принимают активное участие в городских спортивных мероприятиях, организованных ФОКом.

**В-третьих**, составить «План взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом по введению в воспитательно-образовательный процесс элементов спортивных игр» (мастер-классы, конкурсы-презентации нестандартного спортивного оборудования, картотека нетрадиционных спортивных игр) (см. приложение).

**В-четвертых**, проблему приобщения детей к спортивным играм невозможно решить без участия родителей. Как показали маркетинговые исследования в начале учебного года, у родителей есть большой «спортивный» потенциал и желание его реализовать. У многих из них сохранились навыки игры в баскетбол, футбол, хоккей, некоторые имеют спортивный разряд. При этом большинство родителей затрудняются в организации спортивных игр: не знают правил, не могут их адаптировать под дошкольный возраст, не знают основ техники и пр. Основная работа по привлечению родителей в ДОУ осуществляется через клуб «Здоровая семья». Участвуя в работе клуба, родители получают возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, видят, какую пользу приносят ребенку игры, веселые состязания, как, играя, он тренируется. Одна из задач клуба – обогащение двигательного опыта, обучение технике выполнения элементов спортивных игр.

В рамках клуба «Здоровая семья» проходят лыжные походы «Румяная лыжня», походы-прогулки «Тропой индейцев», «Краски осеннего леса», «В лес за хорошим настроением», спортивные соревнования «Мама + я», «Папа – супермен», «Дружная семья», мероприятие на катке «Ледниковый период», «Велородео». Традиционными стали занятия по обучению спортивным играм «Скучать не даст летучий мяч», «Заводные клюшки», «Путешествие в удивительный город».

Повторное анкетирование выявило большую заинтересованность родителей в физическом воспитании своих детей. Об интересе к нашей работе говорит и тот факт, что все больше мам и пап стараются участвовать в спортивных мероприятиях детского сада. Если вначале активное участие принимали около трети родителей, то к окончанию подготовительной группы – более 80%.

### III. Этапы обучения спортивным играм

Работу по обучению детей спортивным играм начинаю с оценки уровня их готовности к овладению конкретным видом двигательной деятельности. На основе нормативов Л.Н. Володиной я разработала свои тесты для каждой спортивной игры. Анализ собранных данных дает сведения об основных показателях состояния здоровья детей, помогает оценить

физические качества и уровень сформированности двигательных навыков.

В зависимости от уровня – высокого, среднего или низкого – подготовленности определяются *условия индивидуально-дифференцированного подхода* на физкультурных занятиях:

- игра на полной площадке или на ее половине;
- использование инвентаря различного веса и размера (облегченный вариант ракеток, бит, шайб);
- увеличение или уменьшение расстояния между партнерами в действиях парами;
- дозировка физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
- вариативность обучения с учетом гендерного подхода (для девочек – пластмассовые городки, биты);
- подбор индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

Прежде чем приступить к обучению спортивным играм и упражнениям, мы знакомим детей с историей возникновения того или иного вида спорта, с известными спортсменами, проводим экскурсии на стадион, в бассейн, на корты. Хочется вызвать интерес, пробудить желание заниматься спортом. Учим детей так называемой школе снаряда – умению владеть мячом, летающей тарелкой, клюшкой и пр. С этой целью даем возможность освоиться с ними в спортивном центре. Затем разрабатываем систему подводящих упражнений, которые помогут детям овладеть основными приемами спортивных игр. Далее проводим *поэтапное формирование* игровых умений и навыков.

#### 1-й этап

- Разучивание простых технических приемов;
- разучивание специальных действий и движений;
- разучивание специальных связок и комбинаций.

#### 2-й этап

- Совершенствование технических приемов;
- разучивание технической схемы игры по утвержденным правилам;
- закрепление основного тактического рисунка игры.

#### 3-й этап

- Совершенствование игры через развитие интереса к ней.

Методика – применение единого, *универсально-го алгоритма* освоения ребенком спортивной игры.

Схема построения игровых физкультурных занятий традиционна. Занятие состоит из трех час-

тей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок.

Алгоритм обучения спортивной игре представляю в виде условно-схематического моделирования: карточки стимулируют мотивацию и интерес к каждой новой спортивной игре. Также использую другие графические модели при закреплении характерных двигательных навыков.

Занятия по физической культуре на свежем воздухе проводятся в середине прогулки в весенне-осенний период, а зимой – в конце, потому что, вспотев, дети могут простудиться, если их задерживать после этого на воздухе.

Спортивные упражнения стараемся проводить в разное время дня. Утром, принимая малышей, привлекаем небольшие группы детей, помня, что нецелесообразно использовать упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это истощает детей, снижает их учебные возможности. Учитываем это и при подборе упражнений для вечернего времени, так как работоспособность детей начинает снижаться.

На дневной прогулке и занятиях по физической культуре отрабатываем спортивные упражнения с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В это время изучаются основы техники разных видов спорта. Место спортивных упражнений в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности – наблюдений за окружающим миром, трудом, играми и пр. В начале прогулки спортивные упражнения проводить нежелательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание тех детей, которые еще не увлеклись играми.

## IV. Результативность работы

Использование современных здоровьесберегающих технологий позволило значительно снизить заболеваемость (от 480 случаев в 2006/07 году до почти 300 случаев в 2009/10 году).

Анализ эмоционального отношения детей к физической культуре по методике Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера (совместно с психологом детского сада В.В. Крючковой) показал также положительную динамику.

Таким образом, в своей работе успешно использую более 10 спортивных игр – как традиционных, так и нетрадиционных (придуманных детьми и адаптированных в соответствии с современными



требованиями и возрастными особенностями). Результаты показывают, что при целенаправленном и системном приобщении старших дошкольников к игровым видам спорта можно решать проблемы двигательного и эмоционального характера.

## V. Концепция развития

Концепцию развития вижу в приобщении детей дошкольного возраста к народным спортивным играм, которые развивают не только физические

качества, но и нравственные, выражают уникальность русской игровой культуры.

**Ирина КОНДРАТЬЕВА,**

инструктор

по физической культуре

МДОУ «Центр развития ребенка –

детский сад № 58»,

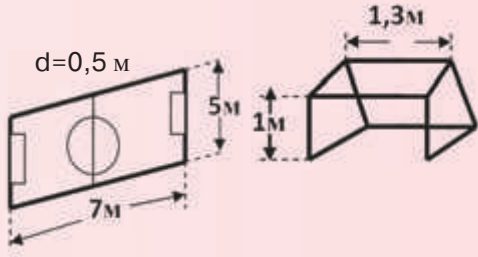
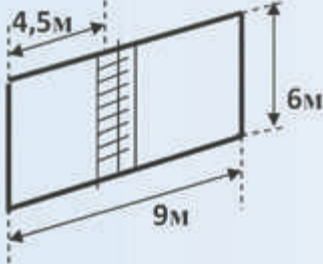
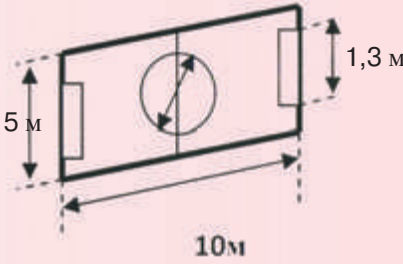
г. Дзержинск, Нижегородская область

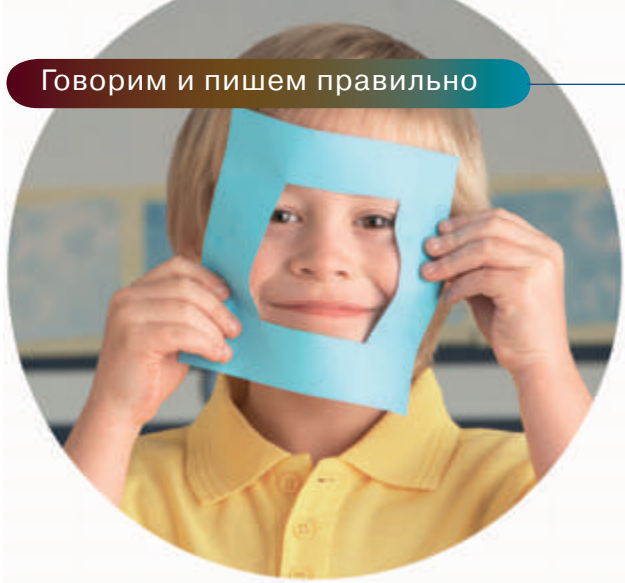
Фото и рисунки предоставлены автором

Приложение

### Нетрадиционные спортивные игры

Название игры	Содержание	Разметка
<p><b>Ботлбол</b> (англ. bottle – «бутылка», ball – «шар»)</p>	<p><b>Размеры площадки.</b> Размеры площадки могут варьироваться, главное – чтобы она с двух сторон была ограничена бортиком – <math>h=2,5-3</math> м (т.к. такой бортик трудно соорудить, чаще всего встречи по ботлболу проходят в широких коридорах или узких залах)</p> <p><b>Ворота.</b> В ботлболе ворота представляют собой обручи, установленные в противоположных концах игрового поля на <math>h=1,5</math> м от пола</p> <p><b>Участники:</b> две команды по 5–6 человек</p> <p><b>Инвентарь:</b> пустые полуторалитровые пластиковые бутылки из-под прохладительных напитков; воздушный шар круглой формы с <math>d</math> около 40 см</p> <p><b>Цель игры:</b> ударяя по шару, надо загнать шар в ворота соперников</p> <p><b>Правила игры.</b> Игра начинается с подбрасывания шарика в центре площадки. После попадания шарика в ворота игра возобновляется с центра площадки. При ауте шарик отдается той команде, возле чьих ворот происходит действие</p> <p><b>Нарушения.</b> Запрещается ударять по шару руками, головой и прочими частями тела; выпускать из рук бутылку; умышленно бить бутылкой соперника. За нарушение – удаление на одну минуту</p> <p><b>Время игры:</b> 5 минут</p>	
<p><b>Фрисби</b> (подставка для печенья популярной фирмы «Фрисби»)</p>	<p><b>Размеры поля.</b> Поле прямоугольной формы <math>28 \times 12</math> м (прилегающие зоны – 6 м)</p> <p><b>Инвентарь:</b> любой летающий диск</p> <p><b>Участники:</b> две команды по 5–7 человек</p> <p><b>Цель игры:</b> очко. Засчитывается, когда игрок перекидывает диск игроку своей команды, который ловит его, находясь в зоне противника</p> <p><b>Правила игры.</b> Игрок не должен бегать с диском в руках (имеет право сделать не более трех шагов). Команда, владевшая диском, стремится забросить его в зону, а команда противника старается помешать продвижению и пытается перехватить диск по пути его следования. Запрещается любой физический контакт или отнимание диска. Игрок, владеющий диском, имеет 10 сек. для паса. В случае падения диска право владения диском переходит к другой команде</p>	

Название игры	Содержание	Разметка
<p><b>Хоккей-лимитед</b> (англ. limited – «ограниченный»)</p>	<p><b>Игровая площадка.</b> Размеры площадки 7х5 м. Площадка ограничена бортами не менее 0,5 м (стены, снежный вал)  <b>Ворота:</b> h=1 м, b=1,3 м  <b>Инвентарь:</b> клюшка h – до подбородка ребенка, облегченная шайба (или мяч d=5–7 см), кольцо для ног из бельевой резинки (или резинового жгута) d=10–15 см  <b>Правила игры.</b> Детские правила игры в хоккей (программа «Играйте на здоровье!» Л.Н. Волошиной)</p>	
<p><b>Стекбол</b> (англ. stik – «палка», ball – «мяч»)</p>	<p><b>Игровая площадка.</b> Размеры 9х6 м  <b>Инвентарь:</b> надувной мяч d=40 см, гимнастические (деревянные) палки на каждого игрока, волейбольная сетка  <b>Участники:</b> 6 человек  <b>Цель игры:</b> при помощи гимнастической палки, которую игрок держит двумя руками параллельно полу, он перебрасывает мяч на сторону противника, стараясь забить гол  <b>Правила игры.</b> Игра проводится по правилам волейбола до счета пять</p>	
<p><b>Стекринг</b> (англ. stick – «палка», ring – «кольцо»)</p>	<p><b>Игровое поле.</b> Размеры игровой площадки зависят от количества игроков на поле. Оптимальное число игроков – 2–5 человек. Размеры поля для 2 игроков – от 5х2 м до 10х5 м. Напольное покрытие гладкое (линолеум). На улице – лед или хорошо утрамбованная снежная площадка. Площадка должна быть ограничена бортами не менее 0,5 м (стены, снежный вал)  <b>Ворота:</b> d=1,3 м, h – не менее 10 см (в качестве ворот можно использовать зрительные ориентиры: кубики, кегли и пр.)  <b>Инвентарь:</b> гимнастическая палка (или любая другая обработанная и подходящая по размерам палка) длиной 70–100 см, d=1,5–3 см, кольцо d=10–15 см  <b>Цель игры:</b> при помощи палки загнать кольцо в ворота соперника  <b>Правила игры.</b> Игра начинается в центре площадки. Здесь производится розыгрыш начального броска (спорного броска). Игроки имеют право вести кольцо и при помощи палки, и ногами. Забивать кольцо в ворота можно только с помощью палки. Исключение – кольцо рикошетом залетело в ворота от неподвижной ноги любого игрока. В этом случае засчитывается гол. Одна из команд забила кольцо в ворота – значит, игра возобновляется игроками команды, в ворота которой был забит мяч  <b>Время игры.</b> 2–3 периода по 8–10 мин., перерыв между таймами – 5 минут. После каждого перерыва происходит смена ворот. Если нет судьи, то игроки заранее договариваются, до какого количества голов будет продолжаться игра</p>	



# О детях с нарушениями речи

Продолжение. Начало в № 4

## 2. ПЕДАГОГ С КАЧЕСТВЕННО НОВЫМ МЫШЛЕНИЕМ

В предыдущей публикации мы уже говорили о том, что на современном этапе как никогда актуальна проблема становления педагога, обладающего качественно новым мышлением. На гребне волны происходящих в обществе процессов гуманизации появился и развивается профессионал, способный конструировать логику педагогических процессов, анализировать их целостные свойства. Характер нового мышления определяется личностными источниками, потребностями, влечениями, установками и ценностными представлениями самого педагога. Актуальный сегодня в образовании компетентностный подход переводит профессиональную деятельность учителя с уровня интуитивного на уровень рефлексивный.

### ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И ЛОГОПЕДИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Администрация и родители считают, что:

- примерные перспективные цели обучения удобны для практического применения и достаточны;
- нужно лишь изредка обращаться к диагностическим процедурам;
- интересны только конечные результаты;
- необходимо измерять наиболее выраженные признаки;
- важно уделять внимание условиям занятий;
- надо сопоставлять результаты между группами и классами;
- желательно составлять долгосрочные прогнозы;
- необходима полная объективность;
- необходима точность диагностических процедур;
- нужна общественная оценка процесса обучения.

Логопеды придерживаются несколько иной точки зрения и выделяют важность следующих подходов:

- желательны более точные цели обучения;
- нужно чаще обращаться к диагностическим процедурам;
- нужна заинтересованность родителей в процессах и промежуточных результатах работы педагога, учителя-логопеда;
- необходимо проводить измерения ситуативно обусловленных признаков;
- необходимо уделять особое внимание условиям занятий;
- сопоставимость внутри группы, класса часто оказывается достаточной;
- достаточно составления краткосрочных прогнозов;
- допустима меньшая объективность;
- чаще всего достаточно невысокой точности диагностических процедур;
- оценка уровня достижений внутри группы, определяемого главным образом учителем, радующая и окрыляющая, вселяющая в него оптимизм, вполне достаточна.

### МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Обозначим *методы* логопедического воздействия и правомерность их использования в работе учителя.

К организационным методам относятся сравнительные лонгитюдные (изучение в динамике) и комплексные.

К эмпирическим методам относят наблюдательные (наблюдения), экспериментальные (естественный, формирующий или психолого-педагогический эксперимент). Сюда же относят психодиагностиче-

ские методы (тесты, стандартизированные методики), а также проективные методы (анкеты, беседы, интервью), праксиметрические приемы анализа деятельности (в том числе и речевой) и биографические (сбор и анализ анамнестических данных).

Статистические методы включают количественный и качественный анализ.

К интерпретационным методам относятся способы теоретического исследования связей между изучаемыми явлениями, связь между частями и целым, между отдельными параметрами и явлениями в целом, между функциями и личностью и др.

В последнее время успешно используется метод проектов.

Логопедическое воздействие нельзя представить без подражательно-исполнительских, конструктивных, творческих упражнений; игр с пением, дидактических, подвижных, творческих, игриносценировок.

Важны для обучения моделирование графических схем слоговой и звуковой структуры слова, структуры предложения, опорные схемы для обучения рассказыванию.

Логопедический процесс невозможен без метода прямого воздействия и метода «обходных путей».

Интересны детям наглядные методы: наблюдение, воспроизведение аудио- и видеозаписей, показ диафильмов, кино- и DVD-фильмов.

Познавательны для воспитанников словесные методы. К ним относятся рассказ, беседа (предварительная, итоговая, обобщающая, индуктивная и дедуктивная), чтение.

Актуальны для использования словесные приемы: показ образца, пояснение, объяснение и педагогическая оценка.

Конечно, все эти методы знакомы любому компетентному педагогу и широко применяются в практике его работы.

На современном этапе развития логопедии качественно-количественные методики становятся приоритетными в обследовании речевого развития ребенка, надежный способ фиксации речевой продукции – цифровой диктофон, акустическая система ПК.

Электронная речевая карта воспитанника имеет многочисленные прикрепленные звуковые файлы с доказательными объективными примерами первичного обследования состояния речи, контрольно-проверочных занятий на различных этапах логопедического воздействия, заранее подготовленных для записи образцов речевой продукции (стихи, рассказы, сказки) и, наконец, спонтанно записанных высказываний, неповторимых продуктов самостоятельного детского творчества, как индивидуального, так и коллективного.

## НОРМЫ И НОРМАТИВЫ

Перейдем к определению понятий *норма, возрастная норма, критерии оценки речевого развития*.

Субъектом педагогического (логопедического) воздействия были и остаются конкретный человек, группа, класс. В педагогической диагностике мы занимаемся сбором информации для оценки того или иного субъекта обучения.

Предположим, что собранная нами информация содержит такие данные: количество ошибок, допущенных в диктанте, количество неверно прочитанных в тексте слов, количество верных ответов по содержанию прочитанного текста. Эти сведения будут, однако, не слишком информативны, ведь нам не хватает соотносительных моментов, критериев, норм.

Остановимся на примере слухового диктанта. Даже если нам известно, что кто-то допустил в диктанте 12 ошибок, то эта информация может интерпретироваться лишь в том случае, если мы знаем уровень сложности диктанта. Кроме того, мы должны знать, как справились с диктантом другие ученики, находившиеся в аналогичных условиях, или какое количество ошибок считается допустимым для того, чтобы признать учебную цель достигнутой. Иными словами, требуется провести *сопоставительный анализ*.

*Индивидуальный результат* отдельного ученика можно сравнить:

- с показателями других учеников – это *социальная сопоставительная норма*, например возрастная;
- с прежними результатами того же ученика – это *индивидуальная сопоставительная норма*;
- с учебными целями (критериями) – это *предметная сопоставительная норма*.

Несмотря на то что в данном случае имеются в виду не критерии, а направление, в котором проводится сопоставление, его цель, в литературе укоренилось выражение *сопоставительная норма*.

Ни в одном из названных случаев количество ошибок в диктанте не будет достаточным для проведения интерпретации. Даже при сопоставлении индивидуальных результатов нам не поможет знание того, что в предыдущем диктанте ученик допустил 16 ошибок, а в последнем – 12. До тех пор, пока мы ничего не знаем о степени трудности диктанта, мы не можем сделать выводы о возможном улучшении или ухудшении результатов. Для проведения социального и индивидуального сравнения лучшей опорой для интерпретации остаются сопоставительные нормы.

Желательно также с помощью сопоставления данных получить информацию о степени трудности отдельных слов и лишь затем определить мини-

мум, необходимый для достижения учебной цели. Например, 10 ошибок в диктанте. Обычно нормы разрабатываются для проведения социальных и индивидуальных сравнений. Они должны выполнять следующие задачи:

1) корректно и по возможности наглядно отмечать с помощью цифр индивидуальные результаты;

2) обеспечить сопоставимость полученных данных с результатами других учащихся, если подобное сопоставление представляется необходимым и корректным;

3) облегчить сравнение с результатами того же самого ребенка, достигнутыми в другое время.

Сведения о количестве ошибок, отметки на шкале, данные о частотности того или иного показателя должны быть соотнесены с другими данными. Можно нормировать классные работы, наблюдения, анкеты. Лучше всего понятие нормы объясняется на примере норм для *тестов*, т.е. иллюстративный материал заимствуется из той области, где понятие нормы используется особенно часто.

### В речевом развитии ребенка существуют свои возрастные нормы звукопроизнесения

Что же такое тест? В переводе с английского *test* – «проба, испытание, исследование». Это стандартизированные задания в психологии и педагогике, в физиологии и медицине, результат выполнения которых позволяет измерить психофизические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемого.

В речевом развитии ребенка существуют свои возрастные нормы *звукопроизнесения*. Так, *дети четвертого года жизни* способны четко и внятно произносить слова и фразы. Нужна работа по уточнению и закреплению правильного произнесения следующих звуков: *м, п, б, т, д, н, к, г, х, й, ф, в, с, з, ц*. Одновременно развиваются *слуховое внимание* и *речевой слух*.

*На пятом году жизни* закрепление звуков осуществляется в такой последовательности: *с, з, ц, ш, ж, ч, щ, л, р*. Малыш выделяет звук интонационно и длительно (*с-с-сад, лис-с-са*). Тренируется голосовой аппарат. Удлиняется выдох. Используются интонационные средства выразительности. Игры и упражнения для детей от 4 до 5 лет направляются как на формирование правильного произношения, так и на развитие *фонематического слуха* – умения слышать и узнавать звук в составе слова, выделять его из группы других звуков. Смягченное произнесение твердых согласных, межзубное произнесение свистящих (*с, з, ц*), боковое произнесение шипя-

щих (*ш, ж, ч, щ*), двугубное произнесение *л*, горловое произнесение *р* – все эти недостатки требуют логопедической помощи.

У детей *шестого года жизни* мышцы артикуляционного аппарата достаточно окрепли, и дети способны правильно произносить все звуки родного языка. Однако не все шестилетние дети владеют *нормированным произнесением звуков*. Встречаются межзубные или губно-зубные свистящие, боковые или щечные шипящие, двугубный *л*, горловой или одноударный *р*. Кроме того, дети с ускоренным темпом речи часто не произносят в словах отдельные звуки, не договаривают окончания слов, «проглатывают» даже целые слова. Смена молочных зубов постоянными нередко отражается на произношении, дикции. Если у ребенка дефект прикуса или укороченная подъязычная связка, то необходима консультация ортодонта или хирурга-стоматолога. С детьми, имеющими недостатки произношения, 2–3 раза в неделю проводятся логопедические занятия (развитие подвижности артикуляционного аппарата и фонематического восприятия, постановка звуков и введение их в речь). Детям, не усвоившим фонологическую систему родного языка, занятия иностранным языком не рекомендуются.

*Дети седьмого года жизни* правильно произносят все звуки родного языка, говорят громко, тихо, даже шепотом. Могут изменять темп речи с учетом содержания высказывания, пользоваться интонационными средствами выразительности, следовать нормам литературного произношения. Имеют достаточно развитое *фонематическое восприятие* (умеют различать звуки, сходные по артикуляторным или акустическим признакам). Владеют началами *звукового анализа* (выделяют звуки из начала слова, подбирают слова на заданные звуки). Умеют делить слова на слоги.

Однако у многих детей проблемы сохраняются и *к началу школьного обучения*. *Ненормированное произнесение звуков*: межзубные или губно-зубные свистящие, межзубные, боковые или щечные шипящие, двугубный *л*, горловые или одноударные *р* и *рь*. Недостаточная *дифференциация* (различение) таких звуков, как *ч* и *ть, с* и *ц, ц* и *ть, ч* и *ц, ч* и *щ, съ* и *щ, р* и *л* и других. Трудности воспроизведения слов сложной слоговой структуры: *балерина, велосипедист, милиционер, регулировщик, часовщик, чистильщик, экскурсовод* и др.

К моменту начала школьных занятий мы имеем дело уже с речевым нарушением – дислалией.

(Окончание следует)

**Ольга ЕПИФАНОВА,**  
учитель-логопед, МОУ гимназия № 15,  
г. Волгоград



# Взаимодействие – залог успеха

## Обсуждаем требования ФГОС при работе с детьми с ограниченными возможностями

### Всесторонний подход

Задача Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) второго поколения – добиться высоких результатов в развитии интеллектуальной, ценностно-этической, коммуникативной, эстетической и других областей, характеризующих личность ребенка, сформировать у каждого школьника универсальные учебные действия.

Включение в стандарты требований не только к обучению, но и к развитию и воспитанию предполагает участие в образовательном процессе как педагогов, так и других специалистов. Вот почему ФГОС рассматриваются и как нормативная база, и как ориентир для оказания преподавателям информационно-методической поддержки и организации работы разных структур образования.

Междисциплинарное взаимодействие специалистов особенно важно, когда речь идет о ребятах с ограниченными возможностями здоровья. Коррекционно-развивающая работа с этими детьми требует всестороннего подхода, направленности на разные сферы жизнедеятельности. Например, чтобы добиться метапредметных результатов образования (умения самостоятельно организовывать свою работу, определять задачи учебной деятельности, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, взаимодействовать в группе для достижения общих целей, оценивать полученные результаты, решать учебные задачи, работать с разными источниками информации и т.п.), необходимо участие педагогов, психологов, социальных педагогов и др. Еще более сложным для таких ребят является достижение личностных результатов.

Выравнивать стартовые возможности детей, создать условия для приобретения знаний, умений и навыков в соответствии с ФГОС реально при орга-

низации психолого-медико-социального сопровождения. Качественное обеспечение такого сопровождения – основная задача ПМС-центров.

### Проблемы, их причины и пути преодоления

Результативность психолого-медико-социального сопровождения будет достигнута только при своевременном выявлении проблем психофизического здоровья, трудностей в становлении и социализации личности ребенка.

Что же это за проблемы и трудности? И какие меры следует предпринять для их преодоления?

За последние годы увеличилось число детей как с ярко выраженными, так и со стертыми недостатками познавательной и волевой активности. Это ребята с умственной отсталостью, задержкой психического развития, дефектами речи, сложностями в обучении, соматически ослабленные и те, кто имеет два и более нарушения.

Для многих детей характерны малозаметные, пограничные недостатки в развитии. Их причиной могут быть проблемы в соматическом и нервно-психическом здоровье, являющиеся предпосылками к снижению познавательной и коммуникативной активности, формированию неполной и неточной ориентировки в объектах и явлениях окружающей действительности, возникновению трудностей в межличностных отношениях, игровой, предметно-практической, художественно-творческой, а позже и в учебной деятельности.

Работа с каждой категорией ребят имеет свою специфику. Это связано с причиной и структурой дефекта. Выдающийся психолог Л.С. Выготский писал, что все симптомы заболевания не выстраиваются в один ряд и не тождественны причине не-

достатка. Он считал, что симптомы наслаиваются друг на друга и важно различать первичный дефект и вторичные осложнения, так как каждый последующий этап развития зависит от предыдущего, а вторичные осложнения и задержки наиболее поддаются лечебно-педагогическому воздействию.

Поясним на примере. Соматическая слабость у ребенка привела к ЗПР, что повлекло за собой задержку речевого развития, потом трудности коммуникации, которые, в свою очередь, могут стать причиной дальнейших проблем. Работа только по укреплению соматического здоровья не решит проблемы коммуникации. Кроме этого, ребенка нужно учить навыкам общения, развивать его речь, корректировать мышление. То есть нужен целый комплекс мероприятий. Поэтому необходимо взаимодействие специалистов разного профиля.

Проблемы коммуникации могут возникнуть у ребенка и по другим причинам. Например, при сохранном интеллекте, но общем недоразвитии речи. Или из-за заниженной самооценки, страхов и пр. Каждая ситуация подразумевает индивидуальный подход и участие разного числа специалистов. Степень их воздействия также определяется глубиной и спецификой дефекта. Мероприятия по преодолению

трудностей коммуникации при ЗПР и при сохранном интеллекте имеют различия. В первом случае помощь оказывается учителем-дефектологом, логопедом, психологом и требует продолжительного периода, подбора специальных методик и создания особых условий, а во втором коррекцией занимается исключительно психолог.

Так что, помимо проведения полной диагностики, надо стараться определить причины проблем. Это также возможно только при плотном сотрудничестве разных специалистов.

## Инновационная модель

В столичном ЦПМСС «Живые потоки» разработали модель психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья, позволяющую управлять качеством коррекционно-развивающего процесса в соответствии с запланированными результатами и индивидуальными особенностями ребят, консолидировать медицинские, психологические и педагогические службы.

Деятельность центра направлена на коррекцию недостатков и как следствие – оказание ребятам помощи в освоении основной учебной программы.





#### Модули инновационной модели:

- *определение содержания комплексных оздоровительных технологий;*
- *организация взаимодействия специалистов разного профиля;*
- *контроль качества работы специалистов;*
- *создание системы мониторинга здоровья ребенка;*
- *обеспечение помощи в интеграции детей с ограниченными возможностями в общеобразовательные учреждения.*

Каждый из модулей является необходимым для выполнения ФГОС. В ходе экспериментальной работы были определены содержание модулей и подходы к их реализации. Успешно осуществляемая деятельность заключается в использовании разных форм взаимодействия специалистов при решении общих задач. В центре внедряются следующие программы: оздоровительные; направленные на развитие личности детей; позволяющие подготовить ребят к достижению метапредметных результатов образования.

На основании диагностики психофизического состояния ребенка специалисты сообща определяют основные и дополнительные задачи будущих мероприятий, планируют результат сопровождения; назначается ведущий специалист. Если у ребенка обнаружена ЗПР, то это будет учитель-дефектолог. Если у него нет нарушений мышления, а наблюдается патология речи, его станет сопровождать логопед. Ребенка с психологическими проблемами ведет педагог-психолог.

Данный специалист составляет маршрут индивидуального сопровождения, определяет его цели и задачи. Он постоянно следит за состоянием ребенка, осуществляет промежуточный контроль результатов проводимой работы, вносит изменения в маршрут, корригирует основные нарушения, из-за которых появляются дополнительные проблемы.

Например, у ребенка ЗПР, но при этом он еще посещает занятия с психологом и педагогом дополнительного образования. И такой контроль показывает, что ребенок сильно устает, не справляется с предлагаемой нагрузкой; тогда ведущий специалист вносит в маршрут соответствующие корректировки.

Ведущий специалист находится в тесном контакте с родителями, дает им разъяснения по ходу занятий, рассказывает, на что обратить особое внимание и как организовать сыну или дочке дополнительную помощь дома.

Этот специалист является главным в организации взаимодействия с остальными коллегами, обсуждает с ними результаты процесса. Он отвечает за конечный итог деятельности и несет полную ответственность за работу с ребенком в центре.

Начиная с 2009/10 учебного года отдел коррекционной педагогики центра работает в контакте с отделом психологической адаптации и коррекции. Итоговая диагностика показала: такой подход существенно повышает эффективность работы.

Инновационная деятельность центра проводится совместно с преподавателями кафедры педагогики и методики начального образования МГПИ. В настоящее время разработаны рекомендации для осуществления индивидуального и дифференцированного подходов к детям с ограниченными возможностями в начальной школе.

Тесное сотрудничество специалистов разного профиля друг с другом и с родителями – залог успешности решения проблем обучения, воспитания и развития ребенка.

**Анна КАЛИНЧЕНКО,**  
кандидат педагогических наук,  
доцент МГПИ,  
Москва





# Шаг вперед

## Многое реализуется...

Писать о проблеме адаптации особых детей в обществе всегда нелегко. Тем более что трудную задачу поставила я перед собой: замечать и передавать другим информацию о проблеме наоборот – адаптации *общества* к особым детям. Тем более что даже на официальном уровне у нас в стране признано: первая задача решается гораздо проще, чем вторая. Многое в этом направлении активно реализуется. Но понадобятся не годы, а десятилетия, прежде чем такой ребенок будет восприниматься как равный.

О жизни особого ребенка в семье рассказываю не понаслышке: на нашу долю выпало растить дочку Машеньку – девочку с атипичным аутизмом. Ей уже одиннадцать лет. И я реально столкнулась с тем, что в городе очень мало информации о жизни особых детей в семье. И ни в одном официальном учреждении вам не порекомендуют обратиться, скажем, к семье Н., воспитавшей ребенка с похожим диагнозом. Но всем говорят: «Он (или она) никогда не сможет жить один». Зато в сельской местности такие примеры преподносит сама жизнь, и я попробую о них рассказать.

## Валентина

Расскажу о замечательной семье Валентины, с которой столкнула меня судьба, словно подбросив шпаргалку.

Живет она в деревне недалеко от Москвы. Я понимаю, что исходное состояние у всех детей разное. Но любовь умеет творить чудеса. Я не знаю всех диагнозов 25-летней Валентины, но один из них очевиден – девушка слабослышащая. Родителям объяснили, что взять ее в обычную школу нельзя по уровню ее здоровья (в селе нет дефектологов). Вот и отдали в интернат, чтобы там смогли научить читать и писать. Только до учебы девочка играла во дворе с подружками, а как-то, приехав на каникулы, прошла мимо подружек, перестав их замечать. Родители кинулись «искать правды» в Москву.

Тогда в сурдоцентре шумели и возмущались: как могли направить ее в психоневрологический интернат? Ей же нужен совсем другой интернат – для слабослышащих! Послушались и этого врача. Как девочке жилось там, как шло ее обучение, я не знаю: родители неохотно делятся такими сведениями (да и моя задача совсем другая). Зато они охотно рассказывают, как забрали вскоре ее домой, как стали всему учить сами.

В деревне жизнь простая, подчиняется законам природы. Весной посадка, летом прополка огорода, осенью сбор урожая – нехитрые премудрости были с годами Валею освоены. В доме она тоже стала помощницей. И пусть она стирает белье всегда только по вторникам – снег ли, дождь ли на дворе (есть, видимо, аутичные свойства), зато не отказывается и другие дела делать. Если прибывают в дом гости (у Вали три брата с семьями), то она идет варить щи в огромной кастрюле. Подросшие племянники как-то признались ей: «Мы думали, что ты повариха, а ты, оказывается, наша тетя».

Почему же девочка, в детстве считавшаяся необучаемой, вдруг в 20 лет стала учиться? Я думаю, что здесь мы видим научные открытия последних лет в действии (с появлением МРТ). Поддаются же потихоньку многие болезни коррективке воспитанием и образованием! Для меня Валентина – живой пример этому. Сначала, сколько ни билась энергичная Лена, Валина мама, а не могла обучить дочь грамоте. Но прорыв произошел в 20 лет, по мере, я так понимаю, накопления других знаний о мире и различных навыков! Освоить счет Валя согласилась неожиданно. Включение в обучение произошло через жизнь. Тысячи раз Лена подводила дочь к прилавкам магазинов, убеждая совершать покупки. Радости Лены не было границ, когда впервые дочка самостоятельно оценила какую-то вещь с позиций усвоенной науки счета: это дорого...

И лишь в 25 лет Валя начала соглашаться осваивать буквы. Надо отдать должное терпению этой



героической мамы: прямое обучение, повторение, закрепление не прижились, это было бесполезное занятие. Лене приходилось вечно искать обходные пути, маневры, придумывать мотивацию. «Вот если бы ты умела писать, ты бы отправила брату эсэмэску и попросила бы, чтобы он положил тебе денег на счет», – начинает Лена обосновывать свое желание обучить дочь грамоте. Хитрая Валюша достает мобильный телефон, улыбается и отправляет брату SMS следующего содержания: «\*100#». Написание имени брата она заменяет целым словом и легко находит в телефонной книжке. Минут через 10 мобильничек звякает. Это Лена может прочитать: «На ваш счет поступил платеж», – а Валя не может. Но зато Валюша набирает вновь \*100 # и тычет пальчиком в знакомую цифру 100. Деньги точно пришли. Брат прекрасно понял сестру и положил на ее счет 100 рублей. Пользоваться мобильным телефоном в благодарность за вкусную еду «повариху» обучили племянники. Вот она, детская коррекционная педагогика, в действии! Для меня совершенно очевидно: больные дети обязательно должны общаться со здоровыми.

Маленькое сражение проиграно Леной, но лишь для перегруппировки сил. Лена уверена, что годам к 30 научит дочь и читать. И уже сейчас Лена с достоинством и гордостью говорит: «Она у меня сможет жить одна». И я знаю, почему она так говорит. Два десятка лет ей твердили обратное на всех уровнях. Низкий ей поклон. И я благодарна Богу за встречу с этой необыкновенной семьей, укрепившей и мою веру.

## Опыт совместного обучения в быту

Хочется отметить, что в стране есть опыт совместного обучения здоровых и больных детей. В сельской местности люди более милосердны, раз шли на нарушение приказов и навстречу родителям, опережая на десятилетия время. Попытки учеников дразнить больных деток учителя строго пресекали, и вся школа узнавала имена «отрицательных героев». Справедливости ради надо отметить, что подобных случаев было очень мало. Секрет прост: в деревне практически нет семей с одним ребенком! В той же школе, куда шел первоклашка с проблемами, учились его старшие братья и сестры. Широкая ладонь брата-старшеклассника в любой момент могла схватить за шиворот и оторвать от земли любого «дразнилку». А сестричка старше всего на год еще и подбрасывала туда же, за шиворот, комочек снега. Вот и все воспитание.

Я бы не стала, возможно, об этом писать как о чем-то, имеющем мало отношения к Москве, но жизнь показывает: увы, имеющем!

## Другие истории

Родителям московского мальчика Никиты с проблемами в эмоционально-волевой сфере и поведении вроде бы повезло – их ребенка взяли в обычную школу. Правда, немного подальше от дома, но в одном районе. Интеллект у мальчишки сохранный, родители сами смогли научить его писать и читать. Никита хорошо говорит, у него неплохой потенциал для учебы. Только вот он любит подпрыгивать

на одном месте, или часами тереть подбородок, или встряхивать пальцы рук и многие вещи понимает буквально. Родители взволнованно обсуждали упомянутую уже проблему – его будут дразнить, или обманывать, или провоцировать... К тому же опасения родителей удваивались в связи с тем, что в школе на окраине Москвы много детей приезжих.

Помочь брату вызвалась шестиклассница Марина: «Первого сентября я переведусь в эту школу. Никто не обидит Никиту!». Родители были расстроены до слез.

Конечно, всегда немного страшно вспоминать советский период и отношение к больным детям в больших городах. Удивляло не столько равнодушие людей к изолированным без вины членам общества, сколько обыденность восприятия. Те, кто всю жизнь прожил в городе, просто считали, что так и должно быть.

Шли 80-е годы. Обыденно и просто свекровь рассказывала мне, молодой невестке из провинции, про своих соседей по дому или сослуживцев. Вот идет молодая пара. Первый ребеночек получился неудачным, они его сдали, он там вскоре и умер. Родили второго, теперь все хорошо. («Сдавали» в те годы все – макулатуру, стеклотару, металлолом.) Редко кто задумывался тогда, почему дети так мало живут в государственных учреждениях. Хотя я сразу вспоминала деревенских великовозрастных «больших маленьких девочек», проживающих в семьях. Им было кому сорок, кому 50–70 лет.

Наступило другое время. В центре лечебной педагогики на диванчике сидят родители, ожидая ребятшек. Милая улыбчивая Ирина, мама семилетнего Алешки, смущенно показывает всем стандартный бланк индивидуальной программы реабилитации (ИПР). В графе «Рекомендации по обучению» своими глазами вижу запись: «Детский дом-интернат». Бедная Ира теревит в руках возвращенный ей листок: «А я не хочу отдавать своего ребенка ни в детский дом, ни в интернат...». Шел 2006 год, это было в Москве.

Но вот другая мама (год 2008-й), сидя на этом же диванчике, рассказывает о посещении бюро МСЭ (медико-социальной экспертизы). Начальница говорила громко и убедительно – можно сказать, почти рекламировала все ту же систему: «Отдайте ребенка государству. Причем чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Из интерната детского его затем автоматом переведут во взрослый. А то потом мест не хватит – вы думаете, мама одна такая?! Вот, помнится, в семье Н., очень обеспеченной, и то приняли такое решение. Там даже целого гуся на обед подавали...».

Мамочка, что называется, пребывала в восхищении. Не столько от «мест не хватит», сколько от «целого гуся»... Это же сколько лет должно пройти, чтобы пернатый перестал быть у голодных мерилом ценности!

«А то потом мест не хватит...» (Мы все еще топоримся опередить сограждан и «захватить» место в метро, в очереди, в интернате...) А вот если бы мы жили не в современном обществе, а оставались древними славянами, то отдать ребенка, наверное, нужно было бы спешить, пока самих родителей не отвезли в лес на саночках.

Расскажу обо всем по порядку.

## О чем предания

Когда я работала над этой статьей, мой старший сын, студент-филолог, писал работу о ритуалах древних славян. То, о чем сын узнает из учебников, во мне живет из дедовских рассказов. Вот сын и спросил меня, как я понимаю смысл старинных пословиц: «Не садись не в свои сани», «Заедешь в ухаб – не выедешь никак», «Не рой другому яму – сам в нее попадешь». Я, конечно, ответила про современное толкование, с которым знакомы многие: не берись не за свое дело, не делай другому зла... Сказала также, что кое-что слышала про более древний смысл – наверное, мифический. Вспомнила страшилку – жуткий рассказик, услышанный в детстве от отца. «И посадил я тогда бабу в сани, накрыл зипуном и вывез на улицу. Повез на высокую горку, толкнул сани изо всех силенок. Понеслись саночки вниз, а там, под горой, угодили в глубокий колодец...»

Предания древних славян гласят, что существовал обычай, который назывался «проводы на тот свет». Больных, немощных, стариков сажали на санки, отвозили в лес и оставляли где-нибудь под деревом. Делалось это по распоряжению властей («громады») и под давлением общего жестокого общественного мнения (когда же повезешь старого?).

Однако нашлись дети, спрятавшие своего старого отца в яме, кормившие и поившие его, державшие совет с ним. В голодный, неурожайный год отец посоветовал разобрать с крыши солому, попытаться намолотить зерна и посеять под зиму. С изумлением взирала «громада» на братьев, укрывших озимый посев соломой. И, конечно, дозналась до истины. Тогда «громада» с почетом вынула старика из ямы и с той поры запретила стариков сажать на сани.

Это было в славянской истории. Нам интересно другое: что послужило причиной к спасению отца вопреки обычаю? Предания донесли до нас несколько версий прозрения сына, увидевшего в жестокости совершаемого свою будущую участь. У одних народов это просьба самого человека оставить его под тем же деревом, где и он в свое время оставил отца. У других это – соображение маленького внука. Увидев посаженного на санки старика, он обратился к отцу с просьбой привезти назад санки. На удивленный вопрос отца ответил: «А как я тебя

повезу, когда ты состаришься, ведь придется новые делать?».

## Может быть, лед тронулся?..

Вернусь к своей теме, к которой прокладываю параллель из глубины веков. Может, лет через сто то же напишут о нашем времени – о том, почему решили оставить больных детей в семьях. Кто сделал первый шаг? Может быть, этому посвятят научные работы.

Гуляем с Машей в парке. Рядом родители, забравшие детей из ближайшей обычной школы. Среди них – моя приятельница Людмила, которая привычно раскрывает ладошку, а Машенька стучит по ней – здороваётся. Все обратили внимание на необычное приветствие и стали с интересом наблюдать за девочкой. Мы с Людмилой беседуем о том, как идут дела у наших детей. Я рассказываю о первых шагах Маши в театре для аутистов, Люда жалуется на трудности с письмом у сына-первоклассника. Беседа подошла к концу, и тогда в разговор вступили другие мамы.

– Вы знаете, сейчас таких детей стало как-то много...

– Нет, они и раньше были, такие дети, просто родители их стеснялись и держали дома взаперти.

– Ты что, думаешь, сейчас родители стали другими?

– Ну, судя по этой женщине, да.

Что же смутило незнакомых женщин – родителей обычных первоклашек? Подвела ребенка поздороваться, пусть и необычным способом... В курсе новинок по письму... Не держу ребенка дома... Обычным мамам ни к чему читать специальную литературу, поэтому они не знают, что на языке специалистов это называется формированием позитивного образа своего ребенка. Что еще? Ах, да, «родители их стеснялись». Стоп! А вот это уже не личное мнение одной из этих мам. Это общественная установка сработала – установка еще той, уходящей эпохи. А тут уже недалеко и до древних славян. Так решала «громада», помните?

У нас есть знакомый, с которым мы изредка пересекаемся на улице, в транспорте. Даже если Вова был в веселом расположении духа, то при встрече с нами мгновенно лицо его приобретало траурное выражение, как будто у нас кто-то умер. А мы потом шутили, что нужно снимать его скрытой камерой и сделать галерею скорбных портретов под названием «Так не нужно себя вести при встрече с особым ребенком».

Оказывается, изменить окружение гораздо труднее, чем изменить себя!

**Екатерина ДЕМКОВА,**  
Москва

## Преодоление



## Его называли «маленькое сокровище...»

Анри Мари Раймон де Тулуз-Лотрек-Монфа, французский художник-постимпрессионист, родился в Альби на юго-западе Франции в 1864 году в одной из самых знатных аристократических семей. Тулуз-Лотреки были людьми неукротимого нрава, беспредельно отважными, своенравными, они славились неудержимыми страстями. Родители Анри были близкими родственниками, что обернулось для ребенка генетическим недугом.

Анри рос в заботе и любви. «Petit trésor» («маленькое сокровище») – так окрестила его любящая бабушка. Однако жизнь сыграла с ним злую шутку. Мало того, что он был болезненным ребенком, в 14 лет он дважды упал, сломав сначала одну, затем другую ногу, и на всю жизнь остался калекой. Он перестал расти (едва достиг 150 см), выглядел весьма своеобразно: взрослое тело на коротких ногах, при этом еще и непропорционально большая голова.

Жалеть себя? Нет, только не это! У него бывали периоды, полные горечи, но сильный духом человек умел преодолевать слабость. Сетовать на свое несчастье, вызывать сострадание ему не позволяла гордость. Он принял судьбу как вызов.

Еще в детстве любил рисовать, возмужав, стал буквально одержим живописью. Учился у французских мастеров. Ему были близки выразительная угловатость Дега и уплощенная перспектива японских гравюр. На основе этих источников он создал собственный оригинальный стиль.

Это был утонченный и колючий, насмешливый и трагичный художник. Многие картины и рисунки отразили его сатирический взгляд на мир артистической богемы и «дна» Парижа.

Для современников Тулуз-Лотрек был прежде всего мастером психологического портрета и создателем театральных афиш, поднявшим жанр рекламного плаката до уровня высокого искусства.

Успех художника сопровождался богемным образом жизни, что подрывало и без того слабое здоровье. Он умер в 1901 году, оставив огромное творческое наследие.

**Юлия ПЕТРОВА**



- Мама, а какая я буду в пятнадцать лет?  
 – Во-о-от такая! – Мать рисует карандашом на дверном косяке короткую черточку. Я встаю на табуретку, пытаюсь сравняться с полоской, и с высоты нового роста смотрю по сторонам. Мамино улыбающееся лицо вдруг оказывается совсем рядом, а комната становится какой-то незнакомой и словно уменьшается в размерах.  
 – А что я буду делать?  
 – Учиться в школе, выбирать профессию.  
 – А когда мне исполнится пятнадцать?  
 – Через десять лет. Сейчас тебе пять – значит, надо прожить еще два раза по столько же.  
 – Ну, это все равно что никогда... – говорю я разочарованно и возвращаюсь к своим игрушкам.

## Самостоятельные решения

Мне пятнадцать лет. Старая отметка на стене – где-то на уровне моего носа. Я на пять сантиметров выше мамы и почти одного роста с отцом.

Как-то неожиданно обнаружилось, что я взрослая. Раньше я совсем не ощущала течение времени. Детство – словно один и тот же год, только очень длинный. А потом вдруг – раз, и ты становишься на несколько лет старше. И говоришь родителям: я уже вырос! И теперь сам буду решать!

Конечно, мне и прежде приходилось выбирать. Синий свитер или желтое платье? Чай или компот? Земфира или «Ночные снайперы»? Танцы или карате? Сделать уроки по математике или списать у Наташки?

Но с каждым годом выбор был все серьезнее. С кем дружить? Кого уважать? Что ценить? Кем быть?

С одной стороны, решать самому – очень захватывающее занятие. Человек, решающий сам, представляется мне стоящим на перекрестке множества

# Свобода выбора

дорог, ведущих в разные стороны. Вокруг огромное солнечное пространство, дороги зовут, душа переполнена радостными ожиданиями.

С другой стороны, выбор – дело ответственное. Я очень боюсь ошибиться. Со мной такое случается. Иногда прихожу с мамой в магазин и вижу сумочку, которая мне ужасно нравится. Мы ее покупаем – а через неделю я понимаю, что она мне совсем не нужна... Я удивленно смотрю на эту вещь и думаю: как я могла ее приобрести?! Конечно, в этом нет большой трагедии. Сумку можно поменять в магазине (если повезет) или кому-то подарить. А как быть, например, с профессией? Что если через год (или через три) окажется, что мое решение было ошибочным?

## Моя семья

– Поступай со мной в педагогический! – зовет меня подруга Наташка. – Будем вместе на пары ездить, да и от дома близко. Только я еще факультет не выбрала. Вот думаю: географический или филологический? А может, связи с общественностью? Ты не знаешь, чему там учат?

– Пойду куда-нибудь, где конкурс маленький. Главное – получить «вышку», а там видно будет! – говорит сосед Ленька. Но меня не радует перспектива провести несколько лет «не важно где» и «лишь бы как». Мне почему-то кажется, что должен быть какой-то способ понять свое предназначение до того, как наступит пора подавать документы в вуз.

– Брось монетку, орел-решка! – не отрываясь от монитора, шутит папа.

– Почему ты не хочешь продолжить семейную династию? – удивляется мама. И она, и бабушка – бухгалтеры. – Вот подтянула бы математику...

Но это не в моих силах: от большого количества цифр у меня начинается паника, я путаюсь, становлюсь невнимательной и неаккуратной. И никак не могу освоить программу «1С», установленную у мамы на компьютере.

– Для женщины профессия не главное, – говорит моя тетя Мила. – Основное – это семья. Работать должен муж, а наше дело – воспитывать ребятшек и содержать в порядке дом.

Многолетняя тетя подрабатывает уборщицей в поликлинике.

– А если не будет мужа и детей? – спрашиваю я, и тетя Мила грустно вздыхает:

– Ну, тогда вообще не важно, где ты работаешь... Все равно счастья не видать.

Дядя Саша в нашей семье считается неудачником. Ему уже тридцать лет, и за это время он поменял столько мест работы, что его трудовая книжка почти вся исписана. Он был охранником, курьером, администратором спортзала, подсобным рабочим в автосервисе, торговал в палатке... Вообще-то у него есть высшее образование. Дядя получил его в «смутные времена» (так называют 90-е годы) в платном вузе, и по диплому он юрист. Тогда была мода на эту профессию. Периодически дядя Саша пытается устроиться по специальности, но дольше двух месяцев нигде не задерживается: ни в приемной нотариуса, ни в милиции, ни в юридическом отделе какой-то фирмы... Через некоторое время его везде просят написать заявление об уходе. Когда дядя оформляется на очередную работу, дома все смеются, заключают пари и делают ставки – сколько времени он сумеет продержаться на новом месте. Дядя Саша – имя нарицательное. «Не выучишь уроки – станешь как дядя Саша», «Не поступишь в институт – будешь как дядя Саша». Мне это не очень понятно – ведь он учился в вузе и даже окончил его. Я жалею дядю – от такого числа неудач можно впасть в отчаяние. Последнее время он стал часто выпивать. Думаю, оттого, что никак не может найти себя в жизни.

– Профессию надо выбирать востребованную, с хорошей зарплатой! – рассуждает тетя Света.

Она – менеджер по персоналу в какой-то фирме. Тетя называет себя HR-менеджером, она так и гово-



Рисунки Е. Медведева

рит: «Я работаю эйчаром». Тетя Света организует собеседования, тренинги и курсы и оформляет множество документов. Трудится она каждый день с 9 утра до 18, и ей часто приходится задерживаться. На субботу и воскресенье тетя берет работу домой. Она гордится тем, что у нее модная профессия и «достойный» заработок. Тетя Света очень устает. А когда она поздно вечером возвращается, то у нее нет сил даже на проверку уроков у Маши и Вити. Из-за этого же тетя готовит настоящую еду только по выходным, а в остальные дни покупает полуфабрикаты. Ее муж дядя Игорь – водитель с ненормированным рабочим днем. Он также «прилично» зарабатывает, и он не хотел бы потерять свое место. Тетя Света и дядя Игорь уже несколько лет не были в отпуске, потому что отдыхать им положено только две недели и они никак не могут взять их одновременно. Зато дядя купил себе машину, а тетя – красивую шубу и бриллиантовые серьги. Считается, что они «хорошо устроились в жизни», но я почему-то в этом сомневаюсь.

Еще у меня есть дядя Кирилл. До недавнего времени его, как и дядю Сашу, считали неудачником. Он не получил серьезного образования – просто после восьмого класса окончил ПТУ. Дядя Кирилл тоже не задерживался подолгу на одном месте. Часто жаловался на скуку, с трудом поднимался по утрам и вечно был недоволен окладом, графиком, своими «функциональными обязанностями» и сотрудниками. Но с самого детства было в его жизни нечто неизменное и радостное – мотоциклы. Все свободное время он проводил в гараже, разбирая и собирая оставшийся от дедушки «Урал» и помогая своим приятелям-мотоциклистам. Он покупал старые мотоциклы, находил или вытаскивал к ним запчасти – в общем, творил своими руками чудеса! Родственники ругали его за это увлечение: считали, что он «ведет себя как ребенок», и рекомендовали заняться «настоящим делом». Когда несколько лет назад дядя Кирилл сказал, что откроет настоящую



мотомастерскую, никто не воспринял его слова всерьез. Но он собрал друзей-единомышленников – мастеров-механиков, электриков, маляров – и его мастерская заработала! Дядя Кирилл абсолютно счастлив. Он занят любимым делом.

Дядя Вова работает инженером на авиационном заводе. Тетя Катя – программист. Тетя Алла – художница. Дядя Дима – фотограф. Дядя Сережа – повар. Тетя Оля – преподаватель английского языка...

Все они советуют мне «разобраться в себе» и «найти свой интерес».

### Три волшебных вопроса

«Разобраться в себе» и «найти свой интерес». Именно эти слова я повторила в кабинете школьного психолога, к которому пришла за помощью.

К моему удивлению, он не стал предлагать мне специальные тесты. Кажется, психолог понял, что дело не только в выборе профессии и института. Я хотела разобраться в своей жизни, узнать, из чего она состоит и чего в ней не хватает. Я желала выяснить, каковы мои ценности и приоритеты, и научиться ставить цели и принимать решения.

Консультации заключались в том, что мы очень много разговаривали обо мне, о событиях и содержании моей жизни. А потом я выполнила задание – составила список всех своих занятий, увлечений, способов проведения времени. И психолог предложил мне поработать над этим перечнем с помощью трех простых вопросов.

- Во-первых, я должна была понять, какие из данных занятий приносят мне радость и помогают чувствовать себя счастливой.
- Во-вторых, следовало выбрать те из них, которые приближают меня к другим людям – помогают найти новых друзей или хороших знакомых.
- И, в-третьих, надо было решить, какие из этих занятий способствуют моему развитию – делают меня более умной, здоровой, творческой, самостоятельной и свободной.

Результат получился весьма интересным. Я обнаружила, что дополнительные занятия математикой, безусловно, развивают меня, но, увы, не доставляют никакого удовольствия. А компьютерные игры – наоборот, приносят радость, но не добавляют ни ума, ни здоровья...

Но самое главное – мне удалось найти дело, которое одновременно и радовало меня, и развивало, и приближало к другим людям. И в этом деле я была вполне успешна!

Эти строчки я пишу, будучи студенткой второго курса факультета журналистики. Учиться мне очень нравится! Как хорошо, что несколько лет назад я увидела, что «придумывание историй», «чте-



ние книг» и «написание сочинений» оказались в моем списке по всем пунктам на первом месте.

А те три вопроса я сейчас называю волшебными, или «формулой счастья», хотя психолог со мной не согласен. Он считает, что это – обычное упражнение, «один из инструментов познания себя», помогающий доверять себе, искать, пробовать и думать. В любом случае мне это помогло.

И всем остальным я тоже желаю интересного поиска и хорошего выбора!

Материал подготовила  
**Юлия КОРЧАГИНА**,  
кандидат психологических наук,  
Москва



# ОТЦЫ И ДЕТИ

## Открытое письмо родителям

Сочинения-миниатюры на уроках учителя русского языка и литературы Надежды Алексеевны Горбушиной давно уже стали не столько привычными, сколько популярными среди школьников. Они обладают и обучающей функцией (подготовка к ЕГЭ), и психотерапевтической – подростки свободно, прямо и непредвзято учатся выражать свою точку зрения. Надежда Алексеевна выбирает для та-

ких сочинений самые жизненные, проблемные, острые темы: «Подростки – это...», «Когда моя мама сердится...», «Мой друг...» и т.д.

Сегодня в виде открытого письма родителям мы предлагаем познакомиться с мнениями взрослых детей по самой, пожалуй, злободневной теме – взаимоотношения в семье.

Сочинения-послания учащихся 9-го «А» класса публику-

ются без комментариев, редактуры и прикрас, и оттого их признание особенно пронзительно своей болью за разрушенные отношения в семье, за раннее одиночество; оттого так отрадно узнать, что подростки хотят быть лучше, строго себя оценивают, умеют заглянуть в самую суть проблемы, сформулировать дельные пожелания для родителей.

### Валентина Г.

Этот текст посвящается вечным противоречиям, которые возникают, как правило, между родителями и детьми, – т.е. проблеме отцов и детей. Существуют как минимум две противоположные точки зрения на этот глобальный вопрос: мнение родителей и детей. Ну, сейчас я хотела бы рассмотреть проблему с точки зрения ребенка. Почти всегда родители, имея уже достаточно взрослых детей (буду называть их взрослыми), считают их еще недостаточно взрослыми, и поэтому часто мы не способны на самостоятельное принятие решений, независимые поступки, а порой родители даже не хотят прислушиваться к нашему мнению, считая себя правыми и объясняя нам все это тем, что у них больше опыта в жизни.

Беспокойство за жизнь и благополучие детей часто достигает таких масштабов, что становится преградой для осуществления важных решений и достижения целей в жизни ребенка; все это приводит к тому, что возникает постоянный контроль, который лишает нас «воли».

Ставя нас порой в неловкое положение, родители объясняют это своей бесконечной любовью, стремлением оградить от опасности, защитить – в общем, полной отдачей всего своего существа ребенку. Но часто складывается совсем другое впечат-

ление: все существо родителя подчинено не ребенку, а удовлетворению личного интереса – сохранению своего спокойствия.

Да-да, именно собственному эгоистическому интересу. Вдумайтесь, что приносит понимание того, что ребенок жив, здоров, у него все в порядке с образованием и т.д., – успокоение. Даже понимая, что ребенок уже взрослый, самостоятельный, сложившийся как личность человек, не нуждающийся в родительской опеке, многие родители стремятся контролировать каждый шаг, не считаясь с теми неудобствами, которые они приносят своему любимому чаду.

Родители не понимают или просто не хотят понимать, что непрерывный контроль местонахождения, интерес к состоянию здоровья, наставленные советы в личной жизни, в выборе профессии и т.д. Наносят огромный вред психологическому состоянию, а следовательно, и физическому здоровью ребенка.

Неужели все это лишь удовлетворение эгоистического интереса родителя? А может, им просто все равно, чем это все может обернуться? Ведь часто из этого вытекают губительные последствия.

Постоянный контроль, навязывание своей точки зрения, лишение ребенка самостоятельности,



этим некоторые родители добиваются чувства собственной значимости, чувства превосходства, не думая о последствиях. Известно много примеров, когда встреча с друзьями, поездка в гости, в театр или кино, свидание с девушкой или молодым человеком становятся настоящей проблемой, на пути встают родители. Таким образом родители могут стать преградой в построении ребенком своего будущего: в формировании его собственной семьи, выборе профессии и т.д.

А ведь сами родители поистине по сей день – дети, ведь у них тоже есть родители, которые, соответственно, оказывают влияние и давление на своих уже достаточно сложившихся детей.

Проблема «отцов и детей» – вечная и неразрешимая проблема, которая существовала и будет существовать всегда, иначе не было бы развития, обусловленного стремлением последующего поколения опередить предыдущее. Поскольку избежать эту проблему мы не сможем (в наших силах лишь облегчить ее протекание), хотелось бы дать несколько советов родителям.

Родители, помните, что будущее ваших детей во многом зависит от вас. Поэтому нередко вами овладевает желание поучить и покомандовать, но думайте не только о себе, но и о личности, которую вы стремитесь лишить собственного мнения, свободы выбора и возможности проявления инициативы.

Безусловно, детей надо контролировать, беспокоиться об их здоровье. Помните, что излишняя опека может привести к нежеланию делать что-либо самостоятельно из-за боязни, что не получится.

Ну а напоследок хочу обратиться к юному поколению нашего общества: избегайте скандальных ситуаций и конфликтов с родителями. Дайте родителям почувствовать, что вы нуждаетесь в их совете, им очень важно ощущать свою силу и необходимость. Лучше устроить хороший спор (ведь только в споре рождается истина), в котором каждому будет дана возможность высказать свое мнение.

### Ольга К.

Проблема отцов и детей – вечная проблема. В ее основе лежит различное восприятие жизни разными поколениями. Упрощенно этот своеобразный конфликт поколений можно обозначить со стороны взрослых одной фразой: «Мы были лучше», – а со стороны детей: «Они отстали от жизни и ничего в ней не понимают»; и каждый по-своему прав. Когда мы заявляем о своих правах, мы стараемся казаться взрослыми, но, когда дело доходит до обязанностей, нам хочется оставаться детьми.

Наверняка то же самое происходило и с нашими родителями, но они почему-то иногда забывают, что сами были детьми, и не хотят нас понять. Они

почему-то считают, что мы должны жить по их правилам. Заниматься тем, чем когда-то занимались они, и быть такими же, как когда-то были они. Однако они не хотят понять того, что со времени их детства прошло очень много времени, мир очень сильно изменился, и если мы будем такими же, как они, то не впишемся в этот мир. Взрослые не понимают одного, что наша жизнь – это наша жизнь.

Мы хотим получать свой жизненный опыт и набивать свои шишки. Но взрослые отказываются понимать детей и все равно настаивают на своем. В этом, на мой взгляд, состоит природа конфликтов между нашими поколениями. Встает вполне естественный вопрос: «Как быть, что делать?». На мой взгляд, важны две принципиальные вещи, которые должны делать взрослые: первое – они должны создавать для нас правила «игры», рамки, за которые мы не должны заходить. Второе – в рамках этих правил они должны дать нам максимально возможную свободу действий.

### Мария М.

Я считаю, что проблема «отцов и детей» будет присутствовать всегда. Вечное непонимание родителей и детей и приводит к этой глобальной проблеме.

Решить эту проблему практически невозможно, но можно хотя бы попытаться ее уменьшить.

Но я считаю, что даже нельзя уменьшить, так как каждое поколение молодежи имеет свои определенные интересы, манеры, свои взгляды на мир. Многие говорят, что если напоминать родителей в подростковом периоде, то этим можно чего-то добиться, но я так не считаю, так как они начинают говорить, что их воспитывали в строгости, они были примерными детьми и так далее.

Может быть, во всех моих мыслях есть ошибка. И это потому, что у меня никогда не было проблем с родителями, тем более с папой. Они меня во всем понимают и пытаются всячески поддержать, и у них я считаю, что отлично получается.

Я совершенно не понимаю своих товарищей, а тем более их родителей. Ни одна из них не хочет идти на компромисс. Ну а если уж нужно кого-либо защищать, то, конечно, я буду выступать в защиту детей, которые ни в чем не виноваты. Они поступают так, как поступает весь мир. По телевизору показывают насилие, убийства, и чему же должен учиться подросток.

Многим не разрешают ходить на дискотеки, общаться с друзьями, проводить время с друзьями, товарищами, объясняя это тем, что он у них ничему хорошему не научится, но это неправильно.

Я считаю, что каждый человек независимо от возраста имеет право на свое личное мнение, которое должны выслушивать и уважать родители.

**Марина Т.**

Вот и прошел год, а проблем меньше не стало, даже прибавились новые. Дети подросли, у них появилось собственное мнение, они хотят самостоятельности и свободы. Но родители считают их еще маленькими детьми, заботятся и опекают их, как раньше.

Также отцы и матери думают о будущем своих «малышей», стараются дать им как можно больше знаний и навыков, чтобы будущая жизнь их детей была намного проще, лучше и беззаботнее.

Учась на своих прежних ошибках, родители стараются не допустить, чтобы дети повторяли их. Иногда родители буквально навязывают свое мнение детям, подчас не задумываясь, что тем самым могут испортить жизнь своему сыну или дочке. Такая проблема чаще всего возникает при поступлении в институт. Ведь выбор профессии – это очень сложное решение, которое должен принять сам подросток.

Конечно, излишняя опека – это нехорошо, но еще хуже, когда родители просто не обращают внимания на своих детей. Часто родители пьют, а значит, и бьют своих детей, а тем ничего не остается делать, как убежать из дома.

Они становятся беспризорниками: спят на улице, просят подаяния, едят что попадется. Эти дети обречены, у них нет будущего. А ведь среди них были бы врачи, учителя, ученые и др. Это будущее нашей страны, которое погибает в холодных улицах города.

Еще одни немаловажные проблемы наших дней – это СПИД и наркомания, которые буквально захлестнули Россию и весь мир. Проблемы возникают не только у подростков, также они могут возникнуть у людей среднего возраста.

Это бывает, когда уже пожилые родители живут со своими детьми в одной квартире. Так как они представители разных поколений, то у них разные взгляды на мир, политику, семейную жизнь.

Старые люди живут устоями прошлого, отсюда возникают скандалы и непонимание. К сожалению, эта проблема почти неразрешима, так как у многих людей просто нет средств на покупку отдельной жилплощади. Невозможно назвать все проблемы детей и их родителей, потому что в каждой семье свои проблемы. Мне очень повезло, у меня с моими близкими полное взаимопонимание.

**Павел Л.**

Мы живем в современном мире, мире, полном проблем, как видимых, так и незаметных. Хочу написать о незаметных проблемах современного общества. Это касается прежде всего проблемы взаимоотношений, и главная – это проблема безразличия ро-

дителей к детям. Взрослые зарабатывают деньги, работают с утра до ночи, а до детей им нет дела.

Они дают им деньги «на мороженое», а чадо пойдет в ближайший ларек и купит сигареты или даже наркотики. Из-за такого безразличия и от нечего делать мать 14-летнего подростка нашла себе нового мужа по Интернету и уехала к нему в Англию. Но ведь ей и здесь жилось неплохо: муж – директор магазина – ее полностью обеспечивал, она сидела дома и ничего не делала.

Также есть проблемы алкоголизма и жестокости родителей, и нежелание участвовать в воспитании ребенка. К незаметным проблемам относятся и семейные скандалы. Очень плохо, когда отец с матерью друг друга обзывают при ребенке. Они не задумываются над тем, что могут нанести ему серьезную душевную травму. Еще хуже, когда ругают самого ребенка. Конечно, это делать надо, если он что-нибудь натворит, но ведь не каждый день.

Повзрослев и, возможно, хорошо устроившись, ребенок не будет помогать своим родителям, он просто перестанет их любить, для него они будут чужими, как и миллионы других людей. Совсем плохо, когда отец-алкоголик избивает мать или ребенка. Это просто ужасно. Им двоим предстоит просто сидеть в углу и пережидать очередную вспышку злобы «кормильца».

А если у 15-летнего подростка лопнет терпение и он, сговорившись с друзьями, избьет или убьет отца? Сын попадет в тюрьму, а отец станет пить еще больше и будет продолжать избивать мать. А потом она уйдет от него, а отец станет пить еще больше, пока окончательно не сопьется и не умрет. Так распалась семья. Так что лучше решать свои проблемы мирными путями. Так они будут проходить безболезненно.

**Ирина Г.**

За один год проблемы в семье не меняются. Остаются те же споры о том, как ты одеваешься, как себя ведешь, как учишься, с кем общаешься. И эти проблемы возникают не только с родителями, но и с учителями и просто знакомыми.

Тебя считают маленьким ребенком и держат в «цепях», по-другому это никак не назовешь. Нам (уж почти сформировавшимся подросткам) очень трудно находиться среди других, как они считают, отличающихся от нас взрослых.

Они думают, что они умнее нас (по отношению к жизни), что мы должны повторять все за ними, учиться на их ошибках. То же происходит и с учителями. Ставя нам плохие оценки, они считают, что мы не выучили урок. Но ведь не каждому все дается так легко. Каждый из нас может быть слаб в любом из предметов. Но самое обидное то, что в следую-



щий раз все получится, а они заставляют думать, что ты безнадежен.

Поэтому, для того чтобы отделиться от сурового взрослого мира, «молодежь» придумывает сленг (вид речи и слов), так им легче общаться, пытаются сделать что-то со своей внешностью, чтобы отделиться и не утонуть в мрачном, однотонном мире взрослых. И это на самом деле очень помогает. Но почему этого не могут понять взрослые? Но я думаю, что это уже сочинение для них.

### **Наталья Ц.**

Проблемы взаимоотношений между старшими и младшими поколениями существуют давно. Многие известные писатели, психологи, ученые не раз обращались к этой теме в своих произведениях, статьях, публикациях. Безусловно, эти проблемы не стоят на месте, а по мере развития общества они приобретают новые черты. Пути решения этих проблем надо искать всему обществу в целом и каждому человеку отдельно.

Я в своем сочинении попытаюсь выразить свое личное мнение в отношении тех проблем, которые, на мой взгляд, являются актуальными.

В период становления личности маловольные подростки часто попадают под дурное влияние. Неумение отстоять свои принципы и взгляды, а также из глупого желания быть такими же, как все в этом отрицательном окружении, приводит к тому, что приобретаются такие пагубные привычки, как курение, пристрастие к спиртному, вранье и так далее. Они неверно полагают, что это способы их самоутверждения.

Решение этой проблемы я вижу в создании молодежных клубов или объединений, где они смогли бы найти друзей и обсудить общие интересы и любимые занятия. Хорошая организация досуга будет формировать у современной молодежи правильное

*Коллаж В.Евладенко*

мировоззрение и настоящие жизненные ценности, а не мнимые в виде сигареты и рюмки.

Эти клубы должны быть обязательно бесплатными, и в них должны работать психологи и увлеченные этой проблемой люди. Желательно, чтобы существовали такие организации, которые помогали бы молодым людям из малообеспеченных семей найти возможность подработать, чтобы у них не появлялось желания получить эти деньги нечестным путем. Затраты на организацию и работу этих молодежных объединений окупятся очень быстро, потому что здравомыслящее молодое поколение сейчас – это спокойная старость в будущем тех, от кого в данный момент зависит финансирование этих объединений.

Очень жаль, что у современной молодежи существует такая философия: «Деньги есть – ума не надо». Философия пагубна тем, что за деньги можно решить почти все проблемы. Пусть даже оно и так, но как будет выглядеть такой «двоечник» в солидном обществе? Он не сможет правильно выразить свою мысль, освоить новую технологию, напишет текст с ошибками. Решение, на мой взгляд, напрашивается само собой: «Не хочешь быть дураком – учись!».

А вообще, дорогие взрослые, побольше внимания, доброты, здорового юмора в общении с молодежью, и за это она вам многое простит, и скорее будет найден путь к взаимопониманию.

### Гиви Т.

Проблема отцов и детей – это проблема всех времен и народов. Во все времена существовали разногласия между родителями и их детьми – сын не хочет выполнять приказы отца, дочь не слушает указания матери, а что в итоге – скандалы, ссоры, побеги из дома и прочий ужас.

Проблема отцов и детей будет существовать до тех пор, пока будет род человеческий. У подростка лет 14–15 мнение не такое, как у его родителей. Он считает, что уже взрослый и сам может решить свои проблемы, но в трудных ситуациях он делает шаг назад, за широкую спину родителей.

Он обращается за их помощью, а когда проблема решена, он снова себя считает самостоятельным, взрослым и всезнающим. Конечно, это неправильно, но родители тоже ведут себя несправедливо по отношению к детям, ограничивая их свободу до максимума, контролируя каждый их шаг. А ребенку хочется оторваться от родителей, хоть чуть-чуть. И вот это чуть-чуть надо разрешать детям, но не более того. Ну а каждый ребенок уже сам для себя решит, что он включит в это чуть-чуть.

Я сам пока еще ребенок, и у меня есть проблема с родителями. Я также ссорюсь с мамой из-за того,

что пришел домой поздно, что не убрался в квартире, поздно лег спать. Но я понимаю, что я не прав, и пытаюсь побороть в себе это чувство взрослости, самостоятельности. А ведь некоторые дети не понимают, а если и понимают, то не хотят бороться в себе это чувство.

Проблема отцов и детей – это несхожесть в понимании мира. Детям этот мир кажется радостным, беззаботным, миром, в котором существуют только гулянки, друзья, веселье. Но взрослые видят этот мир, как он есть на самом деле, – суровый мир, в котором выживает сильнейший, а слабого съедают, мир, наполненный бандитами, мир, в котором деньги не с неба сыплются, а достаются тяжелым трудом.

И ребенок это поймет, но только когда вырастет и станет сам родителем и столкнется с теми же проблемами, что и его родители. И чтобы решить проблему отцов и детей, надо и тем и другим пойти друг другу на уступки, и тогда в семье будет царить спокойствие и дружба, а не хаос и ссора.

### Анастасия К.

У всех родителей и детей возникают проблемы, которые выливаются в ссоры. У кого-то эти ссоры большие, у кого-то – мелкие, кто-то ссорится часто, кто-то – редко или вообще не ссорится (но такого, я думаю, не бывает).

Самая распространенная проблема – это нехотение детей понять родителей. Мы делаем так, как



хотим, и ни за что не соглашаемся делать так, как надо, и то, что от нас ждут. Мы хотим независимости, взрослости – но уроки нам делать помощи, носки постирай и деньги дай.

Когда мы не согласны с тем, что нам говорят, мы делаем это по-своему или, наоборот, назло. Мы терпеть не можем, когда нас учат и когда нам говорят ежесекундно: «Сделай так», «Не забудь сделать то» и т.д. Еще мы не переносим, когда нам читают морали и нотации.

Мы хотим только отдыхать и ничего не делать, и чтобы при этом нам не делали замечания. Любое, даже мелкое, достижение мы выставим напоказ и обидимся, если его не заметят. Мы очень обижаемся, когда нам говорят, что мы ничего не умеем, что ни на что не годимся и т.п., потому что в душе мы себя считаем гениями и просто хорошими детьми.

Мы не любим себя оценивать с плохой стороны, и самооценка у нас завышенная. Мы можем наговорить на человека кучу гадостей за его спиной, а в лицо ему сказать, какой он хороший. Или говорить про него гадости, когда он нам не угодил, а когда нужна помощь и когда все хорошо, говорить, что он всегда был хорошим и ничего на него мы не наговаривали. Мы часто злимся и думаем: «Да ладно, само получится, само уляжется».

Нам порой непонятны проблемы взрослых и кажется, что эти проблемы они придумали сами. А еще может казаться, что они на нас наговаривают или сами делают так, чтобы мы были виноваты. Иногда мы думаем, что они нас не любят, а любят какого-нибудь соседского ребенка и специально расхваливают его, чтобы нам было обидно.

Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть, и чтобы не требовали от нас хорошей учебы, дружбы с хорошими, по мнению родителей, детьми и т.д.

Все это маленькая часть от тех проблем, которые возникают у детей и родителей. Эти проблемы каждый решает сам, поэтому советы здесь давать сложно. Кто-то решает их так: например, дети начинают доверять родителям и дружить с ними; а кто-то, наоборот, противопоставляет себя всем; кто-то пытается просто все утаить от родителей, но все это потом становится явным; порой родители закрывают глаза и говорят: «Будь что будет!»; некоторые дети кончают жизнь самоубийством, хотя это самый худший выход из любой ситуации, этого нельзя допускать, надо, чтобы в этой жизни человека держало что-то хорошее, хоть и маленькое, но теплое и постоянное.

В общем, все рано или поздно находят решение своих проблем. Главное – найти правильное решение и вовремя, потому что нельзя никогда оставлять проблемы на потом, ведь потом они станут только

хуже и решить их будет сложнее, а кроме того, когда люди что-то откладывают, это значит, что это дело они уже никогда не сделают.

### **Александр Е.**

Проблема отцов и детей стоит уже много лет. Все мы по жизни можем замечать один и тот же случай: как нудные родители пытаются «направить в нужное русло» свое чадо. Ребенок же тем временем посылает своих родителей на все четыре стороны и продолжает делать то, что он хочет. Эту ситуацию можно рассмотреть с двух сторон. С одной стороны – родители любят своего ребенка и хотят как лучше. Они никогда не пожелают своему ребенку зла. Их надо уважать по-любому: они старше тебя и видали на этом свете намного больше, чем ты. Если они говорят тебе учиться, то надо учиться, потому что это пойдет только во благо тебе. С другой стороны – дети полны жизни. В их жилах плещет свобода. Они не хотят учиться, им это неинтересно. В интересы детей входят: телевизор, плеер, компьютеры, любовь и т.д. Родители не понимают их, хотя знают, что пару десятков лет назад они были точно такими же. Я считаю, что эта «война» между детьми и их родителями будет вечна, потому что на это есть большие причины.

### **Анна М.**

Проблемы между поколениями всегда были, есть и будут. Особенно они обостряются в так называемом переходном возрасте, когда человек уже не ребенок, но еще и не взрослый. У кого-то этот период жизни проходит легко и безболезненно, у кого-то – длительно и тяжело.

Я не смогу целиком охватить глобальную проблему, и поэтому не мудрствуя лукаво буду писать про себя. До недавнего времени я была «трудным» подростком. Не буду рассказывать, что это такое, говорить о скандалах с «предками» и прочих неприятностях. В сущности-то проблема всего одна: человек видит в жизни только теневую сторону. Или даже сам (с завидным упорством!) меняет плюсы на минусы.

Решить эту проблему не под силу никому, кроме самого подростка. Человек должен понять, что хорошего в жизни гораздо больше, чем плохого, и жизнь в общем-то весьма приятная штука. Словом, нужно стать оптимистом. И когда он наконец научится находить плюсы в самых обычных, а порой и не слишком приятных вещах, всем станет ясно, что переходный возраст наконец миновал.

*Материал подготовила  
**Ольга ГОРБУШИНА,**  
кандидат психологических наук,  
Москва*



# Хочу быть красивой!

*Как трудно сохранить интерес девочек-подростков к физкультуре, знает любой преподаватель. Наступает момент, когда необходимо проявить максимум фантазии и творчества, чтобы они не только охотно посещали уроки, но и занимались с максимальной отдачей*

Большим подспорьем в привлечении школьниц к занятиям стала ритмическая гимнастика, которая, помимо эстетического воздействия, совершенствует возможности учащихся, расширяет их двигательный опыт, формирует правильную осанку и красивую походку, воспитывает общую культуру движений и стиль поведения, оказывает комплексное влияние на организм.

Предлагаем упражнения к весеннему турниру по ритмической гимнастике среди команд девушек среднего и старшего возраста. Музыка выбирайте на свой вкус, ритм и темп – для поддержания пульса на уровне 120–125 ударов в минуту.

## Комплекс первый

1. Встаньте прямо, сомкнув колени и стопы, руки положите на затылок. Легко сгибайте колени, обращая внимание на то, чтобы они не размыкались. (14 раз.)

2. Встаньте с широко расставленными ногами и разведенными в стороны руками. Верхнюю часть туловища передвигайте то вправо, то влево, выдвигая плечо, при этом живот немного напряжен. Движение становится более интенсивным при легком сталкивании коленей. Повороты в каждую сторону – по 8 раз.

3. Стойте свободно, слегка расставив ноги. Наклоняйте голову влево и вправо (по 5 раз в каждую сторону).

4. Встаньте прямо. Вытягивайте обе руки в стороны, при этом как можно выше поднимая то правое, то левое колено. Продолжайте то же упражнение, добавляя взмахи рук в такой последовательности: левое колено и правая рука вверх и наоборот. (По 8 раз для каждой ноги, затем 8 раз – для руки и ноги.)

5. Встаньте прямо, руки вытянуты в стороны. Энергично поворачивайте верхнюю часть туловища вправо и влево, при этом сильно напрягая мышцы живота.

6. Присядьте, упритесь руками в пол и передвигайтесь на руках: 4 шага вперед, 4 назад. (20 шагов, 5 подходов.)

7. Сидя на полу с широко разведенными ногами, поворачивайте туловище вправо и влево. (По 8 раз в каждую сторону.)

8. Лягте на живот. Опираясь на руки и колени, поднимайте туловище вверх. Затем сядьте на пятки и раскачивайте туловище вперед и назад, пока спина не ляжет.

9. Лягте на спину. Поочередно поднимайте согнутые в коленях ноги, подтягивая колени поближе к груди. (По 8 раз для каждой ноги.)

10. То же положение на спине. Поднимите ноги вверх и разведите широко в стороны, а затем сделайте перекрестные движения ногами. (20–22 раза.)

11. То же положение на спине. Выполняйте движения ногами, как при езде на велосипеде.

12. Перейдите в положение «березки». Продолжая «езду на велосипеде» из данного положения, опускайте вниз то одну, то другую выпрямленную ногу. (20–30 раз.)

13. Встаньте прямо, руки разведите в стороны. Подавайте плечи и руки вперед, слегка сгибая колени, затем отводите плечи и руки назад. (По 8 раз в каждую сторону.)

14. Встаньте прямо. Сделайте шаг вправо в сторону (левая стопа выставлена вперед), затем шаг влево в сторону (вперед выдвинута правая стопа).

При этом размахивайте руками, увеличивая амплитуду взмахов. Когда руки совсем высоко – потянитесь. (По 8–10 раз в каждую сторону.)

15. Закончите занятие спокойными движениями вальса.

Упражнения выполняйте в среднем темпе, если трудно, то начинайте в медленном темпе, а через 2–3 недели ускорьте его.

## Комплекс второй

Это упражнения с уменьшенной нагрузкой.

1. Начиная с ходьбы. Затем – шаг левой ногой вперед, поворачивая правое плечо, и шаг назад. То же самое другой ногой. Потом – 4 шага влево, 4 вправо. Повторяйте все движения по 2–3 раза.

2. Встаньте с широко расставленными ногами и разведенными руками. Туловище неподвижно. Двигайте бедрами то влево, то вправо, одновременно поворачивая руки ладонями вверх и вниз. (18–20 раз.)

3. Встаньте прямо. Поднимайте левое колено и правую руку вверх, а левую отводите в сторону немного назад. Поочередно меняйте положение рук и ног. (20–22 раза.)

4. Встаньте, широко расставив ноги, затем согните левое колено, поднимая руки вверх и накло-

няясь влево, затем – правое, наклоняясь вправо. (20 раз.)

5. Встаньте, широко расставив ноги, пальцы рук сомкнуты. Наклоняйте туловище вперед, руки между ног – «пружина». (20–22 раза.)

6. Встаньте на колени с широко разведенными в стороны руками. Двигайте верхней частью туловища вправо и влево. (18–20 раз.)

7. Сидя прямо, захватите обе ступни руками и наклонитесь вперед. (18–20 раз.)

8. Лежа на спине, поставьте прямые стопы на пол и согните колени, затем сомкнутые колени опустите на пол то вправо, то влево. (По 12 раз в каждую сторону.)

9. Сидя с расставленными ногами, подайте руки и верхнюю часть туловища вперед, потом перекатитесь обратно на спину и подтяните колени, руки остаются на полу. (14–16 раз.)

10. Лягте на живот, ноги вытяните и сомкните. Попеременно хлопайте ладонями над головой и за спиной, голову при этом держите как можно выше. (18–20 раз.)

11. Потанцуйте. Выберите па, какие вам нравятся.

*Марина МАЛЫХИНА*



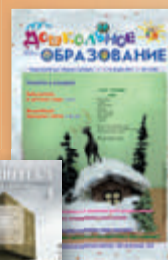
Издательский дом

# ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

## новый этап развития



Дорогие коллеги!



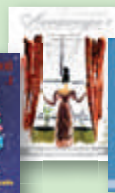
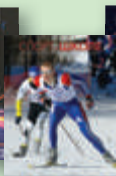
## СО II ПОЛУГОДИЯ 2011 ГОДА все наши предметно-методические газеты становятся **ЖУРНАЛАМИ:**

- Ежемесячными
- Цветными
- 64-страничными
- В каждом номере – CD-диск с материалами к уроку (для непредметных изданий – с дополнительными материалами), а также с электронной версией общепедагогической газеты «Первое сентября»

**Журналы будут выходить  
в двух версиях: бумажной и электронной**

Оформить подписку на выбранную вами версию журнала можно в любом отделении связи по подписным каталогам агентства «Роспечать» и «Почта России».

В обоих каталогах информация о подписке размещена в разделе «ЖУРНАЛЫ» под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА»



## Журнал «Здоровье детей – Первое сентября» Подписка на второе полугодие 2011 года открыта!

НА БУМАЖНУЮ ВЕРСИЮ:

НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:



1200  
рублей

— каталожная цена  
для частных лиц  
за полгода  
(в июле журнал не выходит)



780  
рублей

— каталожная цена  
на электронную  
версию журнала  
за полгода  
(в июле журнал не выходит)

Подписные индексы по каталогам:  
32033 агентство «Роспечать»;  
79065 «Почта России»

Подписные индексы по каталогам:  
26108 агентство «Роспечать»;  
12683 «Почта России»

При подписке на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) действуют скидки!

Подробности на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) и по телефону: 8-499-249-47-58